

ひがしっ子 すくすくだより

9月

2021. 9. 7 常磐東小学校保健室

なつやす あ げんき かお み
夏休み明け、みなさんの元気な顔を見ることができてうれしかった
です。しんがた かんせんしょう しんばい じょうきょう ひとりひとり
新型コロナウイルス感染症が心配な状況です。一人一人が
いま いじょう かんせんたいさく き つ す
今まで以上に感染対策に気を付けて、過ごしていきましょう。



ただ かな かくにん 正しいマスクのつけ方を確認しよう！



① はな くち りょうほう
鼻と口の両方を
かくじつ おお
確実に覆う



② ゴムひもを
みみ
耳にかける



③ すき間がないように
はな おお
鼻まで覆う

• プリーツをしっかり広げる、ゴムひも部分の長さを調節するなどして、鼻や口
が出ないように注意しましょう。

せいかつ みるお 生活リズムを見直そう！

	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)	7/24(土)	7/25(日)	7/26(月)	7/27(火)
早起 前 5分までにおきる	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
めどめの子 （15分以内）	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒
寝ごはん	🍽	🍽	🍽	🍽	🍽	🍽	🍽
歯みがき （1日2回以上）	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥
ゲームやテレビ （1時間まで）	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮	🎮
寝ね （8時間以上）	🛏	🛏	🛏	🛏	🛏	🛏	🛏
洗い手洗い （特に手洗った後や 食事の前）	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼	🧼

なつやす けんこう み きそくただ せいかつ
「夏休み健康カード」を見ると、規則正しい生活が
できた人が多かったようです。中には「ゲームやテ
レビの時間がちょっと守れなかった」、「ねるのが遅
くなった」という子もいたので、早めに生活リズム
を戻していけるとよいですね。2学期も熱中症や
かんせんしょう ま きそくただ せいかつ
感染症に負けないよう、規則正しい生活をして
めんえきりよく たか
免疫力を高めましょう。

てあら ひと おお
「手洗いがしっかりできた」という人も多かっ
たです。2学期以降も続けていきましょう！

☆保護者の皆様におかれましても、お忙しい中「夏休み健康カード」へのご協力
ありがとうございました。2学期もよろしく願いいたします。



ほけんもくひょう
9月の保健目標

あんぜん かんが うんどう
安全を考えて運動しよう

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



うんどう まえ あと
運動の前と後には
しっかりストレッチ



ねつちゆうしやう ちゆうい
まだまだ熱中症に注意
あせ 汗をかいたら水分補給



しよくじ すいみん
食事や睡眠はしっかりとる
たいちやうかんり だいじ
体調管理が大事



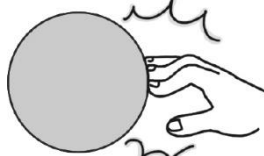
つか しょうこうぐん ちゆうい
使いすぎ症候群に注意
やす ゆうき も
休む勇気を持とう

救急処置ミニクイズ



A. ころんですりむいたときは
どうする？

- ①水道の水でさす口を洗い流す
- ②すぐにばんそうこうをはる



B. つきゆびをしたときは
どうする？

- ①あたためて引っばる
- ②冷やして動かさない



C. 頭に「こぶ」ができたとき
はどうする？

- ①冷たいタオルを当てる
- ②あたたかいタオルを当てる

(こたえ：A…①、B…②、C…①)

保護者の皆様へ

定期健康診断の結果から、1学期に「受診のすすめ」をお渡ししました。夏休み等を利用して病院を受診していただき、ありがとうございました。まだ治療がお済みでないお子様は、早めに治療を開始していただきますようお願いいたします。なお、「受診のすすめ」の用紙紛失等がありましたら、再発行いたしますので、学校までお知らせください。お忙しいところお手数をおかけしますが、ご協力をお願いします。

