

ほけんだより 9月号①



2学期がスタートしました。朝すっきり目ざめることができますか。夏休みがあげたばかりなので、数日は学校モードに切りかえるのがきつい人もいるでしょう。まずは、早ね・早おきをし、朝ごはんをしっかりと食べて、体調をととのえていきましょう。

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい? ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



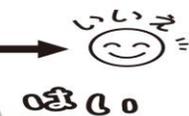
冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

おうちのかたへ

新型コロナウイルス感染症予防のための家庭からの健康観察表の記入・提出をお願いいたします。

9月中旬から体育大会の練習も始まり、熱中症の予防や救急時の対応なども職員で共通理解をはかり、教育活動を安全に行っていきたいと思っております。ご家庭の方でも、お子様の健康管理・コロナ対策についてよろしくお願い致します。

じどうのみなさんへ

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{ぜんこく}が、全国^ふで増え^{つづ}続けています。

2^{がっき}学期^{しゅうだん}がはじまり、集^{がっこうせいかつ}団^{いま}ですごす学校^{かんせんしょう}生活^きも、今^{いちど}までよりもさ^{かんせんしょう}らに感^き染^き予^き防^きにこころ^きがけま^きしょう。もう^{いちど}一^{いちど}度^{いちど}「感^{かん}染^{かん}症^{かん}に気^{かん}をつ^{かん}けた^{かん}学^{かん}校^{かん}生^{かん}活^{かん}の^{かん}過^{かん}ご^{かん}し^{かん}方^{かん}」を^{かん}確^{かん}認^{かん}して、自^{かん}分^{かん}の^{かん}体^{かん}調^{かん}が、い^{かん}つ^{かん}も^{かん}よ^{かん}り^{かん}わ^{かん}る^{かん}い^{かん}な^{かん}と^{かん}感^{かん}じ^{かん}たら、^{かん}す^{かん}ぐ、^{かん}お^{かん}う^{かん}ち^{かん}の^{かん}人^{かん}や^{かん}先^{かん}生^{かん}に^{かん}し^{かん}ら^{かん}せ^{かん}ま^{かん}し^{かん}ょう。

かんせんしょう き がっこう せいかつ 感 染 症 に 気 を つ け た 学 校 で の 生 活

みんな 手あらい
がんばろう!

🏠 朝 体温をはかる。
体のぐあいはいいかな？
↓

熱中^{ねちゅう} 塵子^{じんし}防^{ぼう}のため、学^{がっこう}校^{がっこう}
についたら マスク^{マスク}をつける

手あらいタイム①

普通^{ふつう}校^{がっこう}時^{とき}（水^{みづ}曜^{よう}以^い外^{がわい}）の^{とき}き 8 :
20 朝^{あさ}の^{ぎやう}行^{ぎやう}事^じ。
8 : 40 ~ 1 時^{とき}間^{かん}目^め。
9 : 35 ~ 2 時^{とき}間^{かん}目^め。
10 : 20 ~ 菜^{さい}間^{かん}。

手あらいタイム②

10 : 40 ~ 3 時^{とき}間^{かん}目^め。
11 : 35 ~ 4 時^{とき}間^{かん}目^め。
給^{きゅう}食^{じき}は^はじ^じま^まり。

手あらいタイム③

13 : 00 ~ ひる^{ひる}やす^{やす}み。
13 : 45 ~ そ^そう^うじ。

手あらいタイム④

14 : 05 ~ 5 時^{とき}間^{かん}目^め。
15 : 00 ~ 6 時^{とき}間^{かん}目^め。
15 : 45 ~ 帰^{かえ}り^りの^{かい}会^{かい}。

16 : 00 頃^{ころ}/ 15 : 00 頃^{ころ}。
下^{くだ}校^{がっこう}。
↓
🏠 帰^{かえ}宅^{たく}。

手あらいタイム⑤

【家^{いえ}を出^でる^でる^るま^まえ^えに】

・家^{いえ}で^で体^{たい}温^んを^をは^はか^かり、健^{けん}康^{こう}観^{くわん}察^{さつ}表^{ひょう}に^に書^かき^ます。お^おう^うち^ちの^の人^{ひと}は^はサ^{サイ}イ^イン^ンを^をし^しま^ます。

【毎^{まい}日^{にち}も^もつ^つて^てく^くる^るも^もの^の】

□ 健^{けん}康^{こう}観^{くわん}察^{さつ}表^{ひょう} □ 予^よ備^びマ^マス^スク □ ハ^ハン^ンカ^カチ □ テ^ティ^ィッ^ッシュ。

【手^てあ^あら^らい^いタ^タィ^ィム^ム：学^が校^が①~④】

- ・石^{いし}けん^{けん}を^をつ^つけ^けて、て^てい^いわ^わい^いに^に手^てを^を洗^{せん}い^いま^ます。
- ・せ^せい^いけ^けつ^つな^なハ^ハン^ンカ^カチ^チで^で手^てを^をふ^ふき^ます。
- ・水^{みづ}道^{みち}の^のレ^レバ^バー^ーは、ひ^ひじ^じを^をつ^つか^かい^いま^ます。



【友^{とも}だ^だち^ちと^とあ^あそ^そぶ^ぶと^とき】

・手^てを^をつ^つな^ない^いだ^だり、体^{たい}が^がく^くっ^っつ^つい^いた^たり、
す^する^るあ^あそ^そび^びは^はし^しま^ませ^せん。



【学^{がく}習^{しゆ}し^{して}い^いる^ると^とき】

- ・教^{きょう}室^{しつ}の^のま^まど^どを^をあ^あけ^けて^てか^かん^んき^きを^をし^しま^ます。
- ・エ^えア^アコ^コン^ンを^をつ^つか^かう^うと^とき^きの^のま^まど^どあ^あけ^けは、先^{せん}生^{せい}が^がし^しら^らせ^せま^ます。
- ・友^{とも}だ^だち^ちの^の物^{もの}を^をか^かし^して^ても^もら^らう^うの^のは^はや^やめ^めま^ます。(わ^わず^ずれ^れ物^{もの}を^をし^しな^ない)

【給^{きゅう}食^{じき}の^のと^とき】

- ・給^{きゅう}食^{じき}の^の前^{まへ}や^や歯^はみ^みが^がき^きを^をし^した^たあ^あと^とは、手^て洗^{せん}い^いを^をし^しま^ます。
- ・「い^いた^ただ^だき^きま^ます」を^をい^いっ^って^てか^から、マ^マス^スク^クを^をは^はず^ずし^しま^まし^しょう。
- ・食^じべ^べる^ると^とき^きは、し^しず^ずか^かに^に前^{まへ}を^をむ^むい^いて^て食^じべ^べま^ます。
- ・ハ^ハン^ンカ^カチ^チを^を机^きの^の上^{うへ}に^にお^おき^ます。

【気^きを^をつ^つけ^けて^てほ^ほしい^いこ^こと】

- ◀マ^マス^スク▶ 鼻^{はな}を^を出^でさ^さな^ない・顔^{かほ}に^にび^びっ^った^たり^りつ^つけ^ける。
- ・マ^マス^スク^クを^をは^はず^ずす^すと^とき^きは、ポ^ポケ^ケット^とに^にし^しま^まう。
な^など^どし^して、マ^マス^スク^クを^をお^おと^とさ^さな^ない^いよ^よう^うに^にし^して^てく^くだ^ださ^さい。
- ・布^ぬマ^マス^スク^クや^や洗^{せん}っ^って^てつ^つか^かえ^える^るマ^マス^スク^クは、か^かな^なら^らず^ず名^な前^{まえ}を^をか^かい^いて^てく^くだ^ださ^さい。
- ・予^よ備^びの^のマ^マス^スク^クを^をラ^ラン^ンド^ドセ^セル^ルに^にい^いれ^れて^てお^おき^まし^しょう。



◀ご^ごみ^みの^のす^すて^てか^かた▶

・つ^つか^かい^いお^おわ^わった^たマ^マス^スク^クや^や鼻^{はな}水^{みづ}を^をと^とった^たテ^ティ^ィッ^ッシュ^{シュ}を^をす^すて^てる^ると^とき^きは、
教^{きょう}室^{しつ}の^の専^{せん}用^{よう}の^のご^ごみ^みば^ばこ^こに^にす^すて^てて^てく^くだ^ださ^さい。

◀人^{ひと}と^との^のき^きよ^より▶

・手^てを^をつ^つな^ない^いだ^だり、肩^{かた}を^をく^くん^んだ^だり、だ^だき^きあ^あつ^つた^たり^りす^する^るの^のは^はや^やめ^めま^まし^しょう。

・う^うで^でを^を前^{まへ}に^にの^のぼ^ぼし^して、手^てが^が人^{ひと}に^にふ^ふれ^れな^ない^いき^きよ^より^りで^で話^{はな}し^しま^まし^しょう。