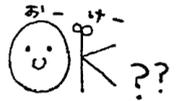


ほけんだより

生活リズムを 学校モードに...

スッチの

きりかえは



新型コロナウイルスの感染が広がっていて、心から楽しめる

夏休みではなかったと思いますが、どう過ごしていましたか。

夏休みになるといつもより夜ふかしをしたり、朝寝ぼうをしたり... 生活リズムがくずれてしまった人もいます。

夏休みモードから学校モードへと体の切りかえが早くできる

ように『よくねる』『よく食べる』『よく運動する』を心がけて生活していきましょう。



9月9日は...

救急の日



～ 自分でできる!! けがの手当て ～

すり傷

水道水で傷口を
しっかり洗いましょう!
血がたくさん出ている時は
ガゼやバンソーコーを
はります。

すぐに石けんと水で

洗いましょう!!
虫に刺された
洗ったあと、虫さされの薬を
ぬります。かゆくても、かくとはれて
しまうので、冷やしましょう。

けがをしたら
どうする?

ねんざ
だぼく
つきゆび

とにかく休むこと!!
そしてすぐに冷やしましょう。
はれや変形がひどい時には
すぐに病院へ
行きましょう。

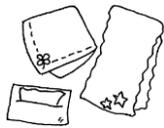


鼻血

鼻をつまんで
下をむきましょう!!

鼻血が出ている方の小鼻の
ちよと上をおさえます。
なかなか止まらない時は
冷やしたりしましょう。





ようい ハンカチやタオルを用意しよう！

かんせんしょうたいさく
感染症対策！
あつたいさく
暑さ対策！



かんせんしょうたいさく ひ てあら
感染症対策で、日ごろからこまめに手洗いをするようになりました。みなさん、ハンカチはしっかり持っているでしょうか。手を洗った後、ハンカチでふくところまでしっかりやるのが“正しい手洗い”です。ハンカチを使うことも多くなっているので、ハンカチを2枚持ってきたりするなどの工夫をするようにしてみましょう。

なつやす おお あつ ひ つづ あつ しんばい ねちゅうしょう あつ
また、夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続きます。暑さで心配なのが熱中症です。暑さを感じたときは、水分補給をするとともに、顔や腕などを水で冷やすと少し楽になります。そんなときにはタオルが活躍します。大きなものでなくてもよいので、1枚用意しておくともよいかもしれませんね。もちろん、使ったものは持ち帰り、清潔なものに交換しましょう。

じぶん よぼう 自分でできること… しっかりやって予防しましょう❀

しんがた かんせんしょう しんばい ま あんしん がっこうせいかつ おく
新型コロナウイルスによる感染症の心配が増えています。みんなが安心して学校生活を送ることができるよう、自分ができることは何かを一人ひとりが考えて、行動していきましょう。

**まいあさ けんおん
毎朝 かならず検温をして
きろく
記録をしましょう**

もしも たいちよう
体調が わるくなってしまったとき
それまでどうだったかを ふり返ることができま

まいにち わす
毎日忘れずに 休みの日も 記録しましょう



**てあら
せっけんでの手洗いを
しっかり やりましょう**

ウイルスの数は せっけんでの手洗いだけで
じゅうぶんに 減らすことができます
しょうどくえき つか
消毒液を使うよりも 手洗いが大切です
つめも 短く 切っておきましょう



**マスクは なるべく
とらないようにしましょう**

たいいく やす
体育や休み時間など 運動をするとき以外
マスクをとらないようにしましょう
ソーシャルディスタンスにも 気を付けましょう



**すいぶん
水分をとって
のどの乾燥を防ぎましょう**

のどや鼻にある ウイルスを体の外に出す働きは
体の水分が減ると 弱くなってしまいます
いちど
一度にたくさんの量を飲むのではなく
こまめに 少しずつ 水分をとるようにしましょう



**たいちよう
体調がわるいときは
無理をしないで休みましょう**

だいじ ひと まも
大事な人たちを守るためにも
じぶん たいせつ
自分を大切にしましょう



❀保護者の方へ❀

区内小学生の感染も増えていきます。改めてのお願いになりますが、毎朝必ずお子さんの健康観察をしてください。熱があったり、咳や鼻水等の風邪症状が見られたり、微熱や倦怠感等、体調が優れなかったりする場合は、無理をせず御家庭で様子を見てください。御家族が体調を崩している場合も同様にお願いいたします。