

ほけんだより 9月

NO.6 2021年9月8日 御杖小学校保健室

生まれ変わった御杖中学校の校舎で、小学生と中学生の学校生活が始まりました。ほとんどすべてのものが新しく、トイレや手洗い場もピカピカで、みんなで大切に使うためのルールを確認しました。

先週からプール学習が曾爾村のB&Gプールで行われ、少し寒かったようですが、楽しそうに泳いでいる人が多かったです。今週からは運動会の練習も始まりました。元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べ、早寝早起きをして体調を整えておきましょう！



脳に朝ごはんをあげよう。
2学期も元気にがんばろう！



けがをしやすいのは、どんなとき？

つかれている

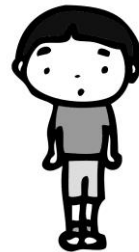
いそいでいる



イライラしている



ぼーっとしている



スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ

じしんがおきたら…「あたま」をまもる！



ひなんのじゅんぴ マスクもあすれずに



健康手帳「すこやか」について

P1~2 9月の身長、体重・・・保護者印の欄に捺印をお願いします。○印には色をぬってください。(ふえたら青、おなじは黄色、へったら赤です)。
4月から9月の測定で身長が2~3cmくらい伸びている人が多かったです。



まだまだ暑い日が続く9月です。新型コロナウイルス感染症対策をするとともに、熱中症予防を行う必要があります。
感染症対策と熱中症予防、一体どのような生活を送ることができるのでしょうか？

感染症対策と熱中症予防



最近、感染力の強い変異株に感染する人が増えていて、密になっていない状況でも、集団感染が起きているんだって。
一体、どのような生活を送ることができるかじゃあ？

「ん？何か熱っぽいじゃあ？」とか、発熱等の風邪症状がある場合、学校を休むようにすることで、感染を広げないことになるから、毎日の体調管理をするようにしようね。



自分の体調を自分で分かるために、何ができるかじゃあ？9月も忘れずに毎朝、体温を測るようになるよ！
後、まだまだ暑い日が続くけど、マスクってずっと付けていないといけないかじゃあ？

マスクを着用して運動すると、十分な呼吸ができなくなるので、登下校や運動をする時は、マスクを着用する必要はないよ。

ただ、マスクを外す時は、十分な距離を取ったり、会話を控えたりする工夫が必要だよ！

