ほけんだより 9月号

２０２１年９月
茨木市立太田小学校

分散登校で２学期がスタートしましたね。１日おきの登校ですが、
生活リズムは学校モードに切り替わっていますか？
感染予防のためにも、規則正しい生活をしてめんえき力を高めることが大切です。
家で過ごす日も、毎朝学校に行くときと同じ時間に起きて、朝ごはんを食べ、
夜は早めにねてくださいね。

２学期も感染対策を続けよう！

約３０秒間石けんと流水で手をあらうこと、マスクを正しくつけることなど感染を予防する行動を２学期も続けましょう。今日できた（できている）ものに〇をつけましょう。

学校での手あらいのタイミング

（　）学校にきたとき
（　）教室に入る前
（　）トイレの後
（　）特別教室に入る前
（　）給食の前と後
（　）そうじの後

毎日持ってこよう

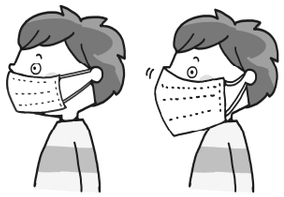
（　）・健康観察カード
（　）・すいとう
（　）・ハンカチ

ハンカチはポケットやポシェットの中など使える場所に入れておきましょう！

マスクを正しくつけていますか？（　　）

はな
あご
ほっぺ
ぴったり
あわせよう！

こんなのはダメだよ



はなだし　　ぶかぶか

◎マスクを外すとき（暑くて息苦しいときや体育の時）

- 友達との間をあけましょう
- おしゃべりはしない

自分や周りの人を守るため、みんなが安心して過ごすためにも守りましょう。
心配なことやこまっていること、きいてほしいことがあれば、保健室に話しにきてね。

ケガを予防しよう

運動会練習が始まっています。体調をくずさないように、早くねて、しっかりと朝食をとって学校へ来てくださいね。また、ケガをしないようにチェックしてみましょう。

まいにちチェック！

けが につながるポイント

☐ すいみんぶそくはないですか？

☐ 朝ごはんをぬいていませんか？

☐ くつのひもはゆるんでいませんか？

☐ 暑さによるつかれはないですか？

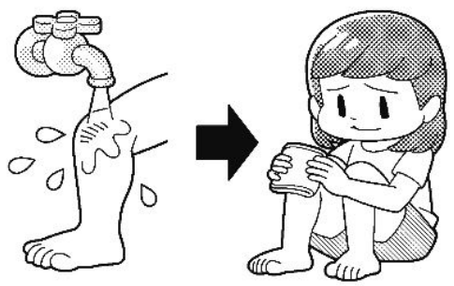
☐ 服がゆるい／きつい感じはないですか？

☐ 手・足のつめはのびていませんか？

9月9日は救急の日

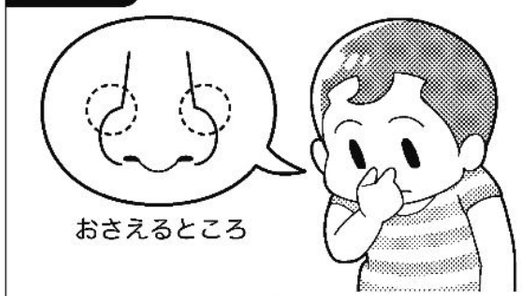
自分でできる応急手当を知っておくことは、自分を守るためにとても大切です。
ころんですりむいたことを『すりきず』、ハサミなどで手を切ってしまったことを『きりきず』といいます。

すり傷・切り傷



きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

鼻血



下を向き、５～10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。

けがをして保健室に来るときも、自分でできる応急手当をしてから来てくれるといいですね。

『子どもロコモ』に気をつけよう！

転んだ時に手が出ず顔をぶつけてしまったり、肩こりやつかれやすかったりすることはありませんか？

近年、姿勢の悪さや運動不足などにより体のバランス・柔軟性・反射神経が低下し、体を動かす基本的な動きができない『子どもロコモ』がふえています。家で過ごす時間が長くなり、運動する機会が少なくなっていると思います。ぜひ、家でロコモ体操をやってみてください。

＜ロコモ体操＞　おうちの人とやってみよう！

- 深呼吸をします

息を吸うときに肩甲骨をとじる　　はくときにうでを前にして肩甲骨を開く

写真 → 写真

- 両手をまっすぐ上にあげ、つま先立ちをして伸びる　　手を地面につける

写真 → 写真

引用参考文献：全国ストップザロコモ協議会

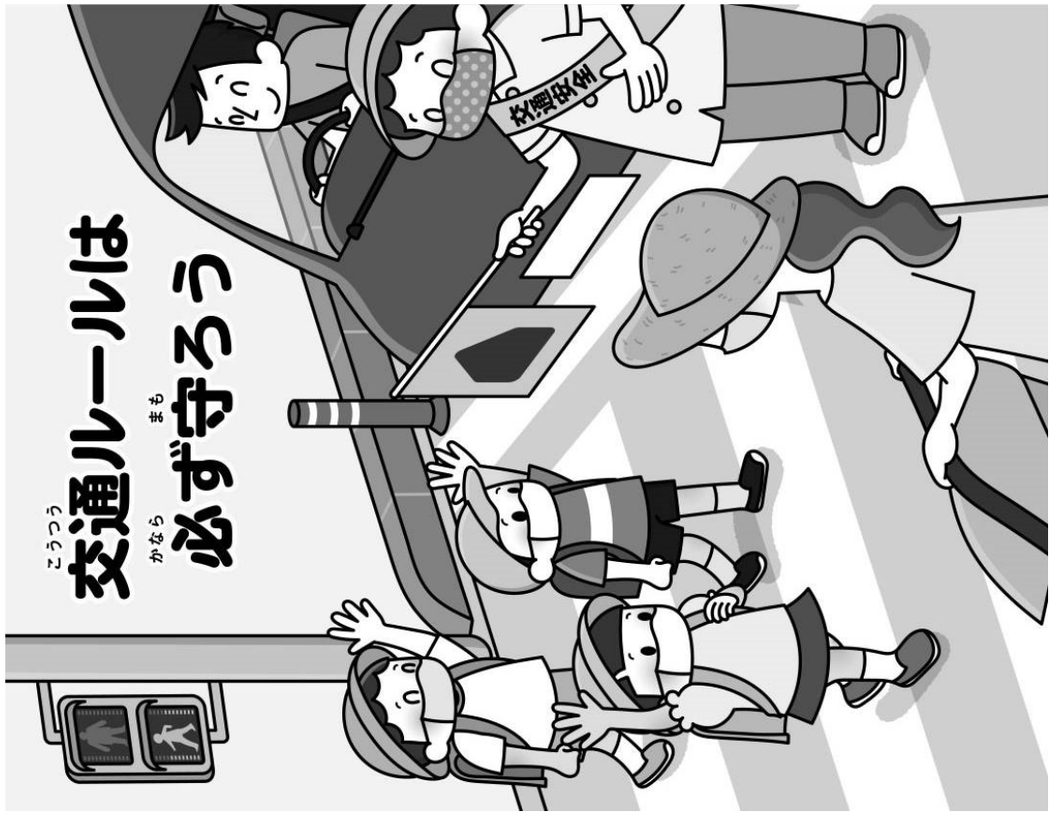
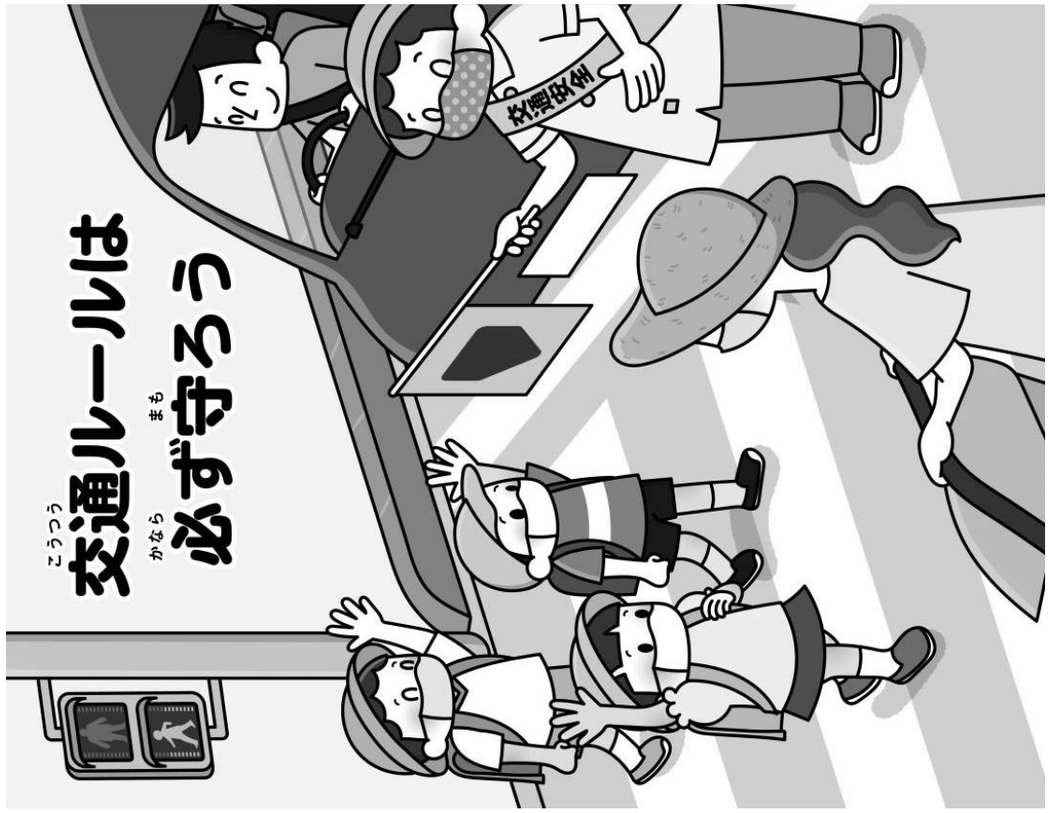
保護者の皆様へ

登校前の健康観察や検温、早退時のお迎えなどご協力ありがとうございます。緊急事態宣言が延長され、収束の兆しがみえていません。２学期も、引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。

１．体調不良時の対応について

発熱や熱がなくても頭痛等の風邪症状や倦怠感を訴え休養が必要な場合は、保護者の方に連絡をとらせていただき、お迎えをお願いしています。また、発熱している児童は、別室でお迎えを待つようにしています。ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

２．緊急連絡先や電話番号の変更がありましたら、すぐに担任までご連絡ください。

３．持病の変化や食物アレルギーがわかった場合は、お知らせください。よろしくお願いいたします。

７つのまちがいをさがそう