

保健だより 9月

令和3年8月31日
茨木市立山手台小学校
保健室

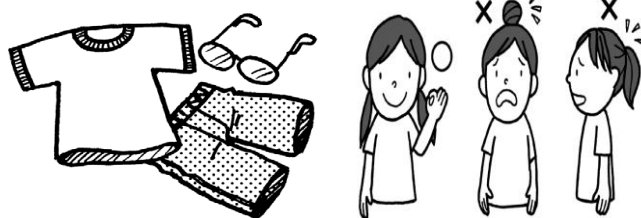
2学期が始まりましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため分散登校になりました。早く安心して学校生活がすごせるようになりたいですね。9月は災害について考える月です。防災の日や救急の日があります。年に1度は、救急箱の点検や避難場所の確認など、家族で話し合ってみてはどうですか？

9月のほけんぎょうじ

防災の日(9月1日) 救急の日(9月9日)

日・曜日	内容
1日(水)	2測定 6年A
2日(木)	〃 6年B
3日(金)	〃 5年A
6日(月)	〃 5年B
7日(火)	〃 4年A
8日(水)	〃 4年B
9日(木)	〃 3年A
10日(金)	〃 3年B
13日(月)	〃 2年
14日(火)	〃 1年

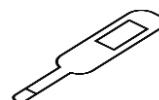
*体操服で測定しますので忘れず用意してください。
*髪を縛る位置は頭の上に縛ったりピンでとめたりすると測りづらいので気をつけてください。



《お願い》

○健康観察しっかりしましょう。

・感染予防のため、また、体調管理を徹底するために健康観察と検温を引き続きお願いします。
平熱より体温が高かったり、体調不良を感じた時は、無理せずお家でしっかりと休養してください。



○マスクの予備をもってきましょう。

・ひもが切れたり汚れたり無くしたりした時のために自分に合ったマスクをもう一つもってきましょう。学校にも予備マスクはありますが、数に限りがあります。



○汗ふきタオルをもってきましょう。

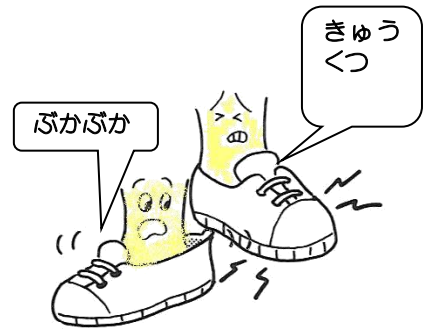
・まだまだ暑い日が続きます。少し動いただけで汗だらだらで、髪の毛が汗でびしょ濡れの子どもたちが多いです。そのままクーラーのきいた教室に入ると体を冷やす原因もなります。ハンカチタオルでは足りないので、汗ふきタオルを持てきましょう。



○しっかり石けんで手をあらいましょう。
30秒ぐらいかけてていねいに！！

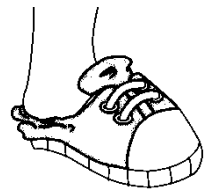
きゅうきゅう ひ
9月9日(救急の日)

ぼうし
★けがの防止



あんぜん
【安全】

- つめを^{みじか}短^きく切りましょう。
- くつは、足^{あし}の^{おお}大きさにあったものをはきましょう。
- くつのかかとを踏^ふまないようにしましょう。



けんこう
【健康】

- 夜更^{よふ}かしをしないで、はやね・はやおきをしましょう。
- 朝^{あさ}・昼^{ひる}・夜^{よる}の3食^{しょく}を好き嫌^すいなく、きちん^{きん}と食^たべましょう。
- 特^{とく}に朝^{ちょう}食^{しょく}を抜^ぬくと、暑^{あつ}さと運^{うん}動^{どう}量^{りょう}に耐^たえられません。



せいけつ
【清潔】

- 汗^{あせ}をかいたら、タオルでふきましょう。
- おふろで汗^{あせ}を流^{なが}せると、よいでしょう。
- 教^{きょう}室^{しつ}に入る前^はは、かならず石^せけん^てで手^てをあらいましょう。

