

ほけんだより18月号



令和3年8月25日(水) 多那小学校保健室

長かった夏休みも終わりの、2学期が始まります。どんな夏休みでしたか？先生は、テレビでオリンピックを見ながら、ピキドキしたり、感動したり、とてもあつい夏を過ごしました！みなさんの夏休みの思い出をたくさん聞かせてくださいね。2学期も暑さに負けず、元気にがんばりましょう！

～2学期がはじまります～

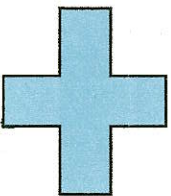
からだチェック

- すいみんはばっちりですか？
- 体でいたいところはありますか？
- カせをひいていませんか？
- つかれていませんか？
- 体がだるくないですか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 朝うんちはできましたか？

からだ元気でですか？あてはまるものにチェックしてみよう！

こころチェック

- イライラすることが多いですか？
- やる気がでないことが多いですか？
- 集中できないことが多いですか？
- 学校へ行きたくないと思うことがありますか？
- 食欲がわかないことが多いですか？
- 寝ねむれないことがありますか？
- 気持ちがしずむことが多いですか？



まだしなみもチェックしてみよう！

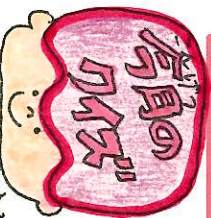


- ハンカチ・ティッシュを持っていますか？
- つめは短く切っていますか？
- 朝の歯みがきはばっちりですか？
- ロスを正しくつけていますか？

2学期も心・体ともに元気に！いっしょに元気を一つずつつけていけるよう、たくさん遊びをどけます！いっしょにがんばりましょうね。心配な時、不安な時、体について知りたいとき、いつでも保健室へ。

2学期がはじまる!! 感染症予防をたしかめよう!

これは保健室前!!
自分だけじゃなくみんなのためにできることを頑張ろう!!



- ① 十分な〇〇〇〇をとり、体をやすませる!!
- ② 〇〇〇〇は毎日〇〇〇〇後ペラ!!
- ③ 〇〇〇〇をつかていねいに〇〇〇〇
- ④ 〇〇〇〇をたたくついで!!



2学期も文字が書いてきます!!
どんなメッセージにしたいか決まってる!!

かんせんしゅう

いちど

感染症をふせぐために！もう一度だしかめよう！

1. ごまめに正しく手をあらおう

あわあわ手洗いの歌

約30秒間、水と石けんでいいいにあらうこと
がポイント！せいかつなハンカチも準備してね。

1 おねがい のポーズ



手のひらをあらいましょう

2 カメ のポーズ



手のこをあらいましょう

3 お山 のポーズ



ゆびのあいだをあらいましょう

4 おおかみ のポーズ



ゆびの先をあらいましょう

5 パイプ のポーズ



おやゆびをあらいましょう

6 つかまえた！ のポーズ



手くびをあらいましょう

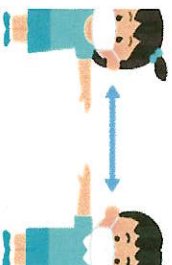
2. マスクを正しくかけよう



鼻・あごしっかりがく
れているかな？

毎日わすれずに正しく
マスクをつけよう！

3. きがいをしっかひせろう



ウイルスは新幹線と筒じくらの
速さで1～2メートルと
びといわれているよ。自分や
友だち、家族をまもるため
にも「くっつきすぎない」！

4. はやね・はやおき・栄養バランスのとれた食事をこころがけよう

十分なすいみん



しっかりすいみんをとることで、病気が
やかぜにかかりにくくなります！9～
11時間のすいみんをとろう。

栄養バランスのとれた食事



食べ物には、それぞれがった栄養が
ふくまれています。すききらいせず、
きらいなものも一口は食べよう。

保護者のみなさまへ

- ① 1～4の予防方法をお子さんと一緒に確認していただき、実践できるよう協力及び助言をお願いします。
- ② 2学期も引き続き、毎日検温・健康観察を行い、「健康チェックカード」の記入・提出をお願いします。
- ③ 体調がすぐれない場合は、学校をお休みいただくようお願いいたします。
- ④ 長く続き、深刻化しているコロナによって、大きなストレス・不安がみられることが考えられます。その際は、いつでもご相談ください。スクールカウンセラーによる面談を受けることもできます。