

9月のほけんだより

令和4年9月2日発行
三反田小学校保健室

猛暑の夏も終わりに近づき、日が暮れるとほんのり涼しい風が吹くようになりました。草むらから聞こえる虫の声に、かすかな秋の訪れを感じています。

夏休み中は、大人も子どもも、あまりの暑さに、温度調節された涼しい部屋の中にいることが多かったと思います。まだまだ残暑が続き、熱中症にも油断できません。生活リズムを整え、朝・昼・夕と3度の食事を心がけましょう。子どもだけでなく、保護者の方々もできる範囲で休息を取り、家族みんなで自分の体を大事にしていだければと思います。



クツのひも
ほどけたままは
ケガのもと!



引き続き感染症対策を!

- せっけんで手洗い・消毒
- マスクの適切な着用
- 窓を開けて換気
- 3度の食事で栄養補給
- 良い睡眠で免疫力アップ
- 具合が悪かったら無理せず休む



依然として新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。ここで改めて、感染症対策を家族で確認してみましょう。

また、発熱等の症状があり、新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合、受診できる近隣病院や、家庭内での看護の方法、食料や日用品の備蓄についても事前に調べておくと安心です。

9月のほけんだより

令和4年9月2日発行
三反田小学校保健室

9月になりました！

夏休み中、すっかり生活習慣がお休みモードになってしまった人が多いのではないのでしょうか？実は先生もまだちょっとだけ体が夏休みモードです…。いっしょに早寝・早起き・朝ごはんに取り組んで、頭と体を学校モードに切りかえていきましょう。

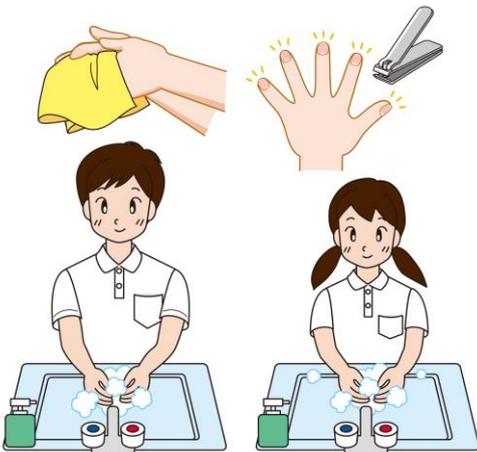
まだまだ暑い日が続きます。水分補給もお忘れなく！

今月の保健安全目標

- ・進んで体をきたえよう
- ・けがを防ごう



手をせいけつにしましょう



- つめは短く切りましたか？
- 石けんで手をあらっていますか？
- ハンカチはポケットに入っていますか？
- 手をあらったあと、ハンカチで手をふいていますか？

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう