

9月 ほけんだより

家庭数

川辺小学校保健室
令和4年9月号

お家の人と一緒に読みましょう

2学期がスタートし、1週間が経ちました。まだまだ暑いこの時期は、暑さによる疲れや、一日の気温差があること等から、いつもよりとても疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。学校のペースに少しでも早く、心と体が慣れて元気に活動できるよう、ご家庭でも生活習慣を戻し、特に朝の健康観察などお子様へ声掛けをお願いします。また、運動会の練習も始まっていますので、水筒、汗拭きタオル等を多めに持ってくるようにしましょう。

引き続き、新型コロナウイルス感染症と熱中症の予防を

新型コロナウイルス感染症予防

- ☐ 毎朝の健康観察と検温をする
- ☐ マスクを着用する
- ☐ 手洗い、手指消毒、換気をする
- ☐ ソーシャルディスタンスを守る



熱中症予防

- ☐ 運動時など周りとの間隔をあけマスクを外す
- ☐ バランスの良い食事をとる
- ☐ 水分をこまめにとる
- ☐ 暑い時は無理せずこまめに休憩する



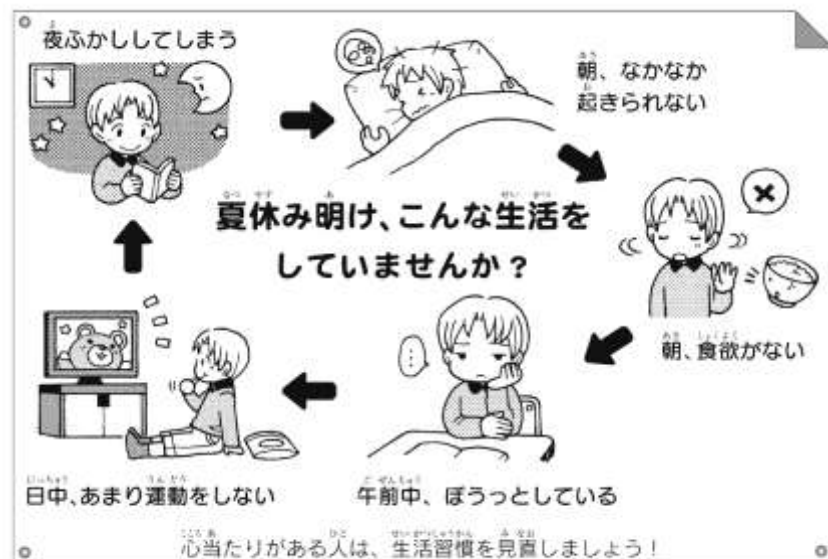
健康積み立てカードを使

って、生活リズムを整

えて、少しずつ体を

学校生活になれさせてい

きましょう。



9月9日は救急の日



2学期がスタートしたばかりの9月は、思わぬけがをすることがあります。けがをしないためには、スポーツ前の準備運動、交通ルールを守る…など、自分でできることがたくさんあります。そして、日頃から落ち着いた生活をする事が大切です。けがをしないための3つの約束を守り、けがを防ぎましょう。



「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。



楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

□ 遊具は正しく使っていますか？



こんなことに注意
しましょう

□ まわりの人が見えていますか？

□ ろうかを走っていませんか？

□ 時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

保護者の方へ

学校歯科医の先生方より、歯みがきは、むし歯予防に加えて感染症予防でもあるとの助言をいただきました。口の中を清潔に保つことでウイルスに感染しにくくなります。ご家庭での丁寧な歯みがき、仕上げみがきを引き続きよろしくお願いいたします。また、むし歯等の治療がまだの方は早めに受診していただくようお願いします。

