

9月 ほけんだよい

流山市立
西深井小学校
No. 5
R4. 9. 1

2学期が始まりました。今年の夏は本当に暑い日が続きました。まだまだ油断ができない暑さが続くので熱中症にもコロナ予防にも気を付けていきましょう。

季節の変わり目は体調をくずしがちです。生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。



引き続き、コロナウイルス感染予防のご協力をお願いします

正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼろは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

- * 毎朝の検温、健康観察表の記入を確実にお願いします。
(お子様や周りのお友達の命を守るためです。絶対に記入もれないようお願いいたします。)
- * 感染拡大予防のため、発熱やかぜの症状がある場合は登校を見合わせていただき、発熱の状況を学校までご連絡ください。
(同居家族に発熱やかぜ症状がみられるときも同様)
- * 3密(密集・密接・密閉)の回避、マスクの適切な着用、手洗いや換気等の基本的な感染対策を徹底する。
- * 熱中症予防のためマスクの着脱をたびたびします。予備のマスクはいつもランドセルの中に入れておいてください。



流山市の感染者もなかなか減っていきません。子供たちの健康と安全を守るためにも保護者の皆様のご協力をお願いします。



また、保護者の皆様もどうぞお体に気をつけてお過ごしください。暑い夏が終わりコロナが収まってきたら、子供たちが楽しみにしている運動会が待っています。ぜひ実施できるよう学校でも対策をしていきますのでご協力をお願いします。

