



流山市立
西深井小学校
No. 6

夏休みが明けて1か月が経ちました。学校生活のリズムを取り戻せましたか？9月は1.2.4年生の校外学習、6年生の修学旅行がありました。どの学年でも、友だちと協力して頑張る姿や思いっきり楽しむ笑顔を見ることができました。これからも行事が続きます。元気に過ごせるようにしていきましょう。

衣替えの季節です



暑くても寒くても大丈夫な準備をしよう！

朝と夕方はだいぶ涼しく、肌寒さも感じる季節になりましたね。服装に工夫が必要な季節です。

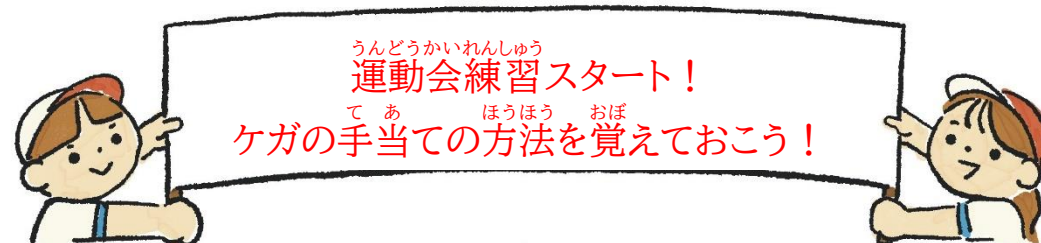
厚着をしてきて昼間は暑くて汗をかいている子もいれば、逆に上着がなく体が冷えてしまって体調が悪くなったという子もいます。暑い、寒いによって脱いだりはおったりできる服装をしてくるようにしましょう。

急に肌寒い日が増え、風邪気味の子が増えているように感じます。千葉県では9月24日にインフルエンザが流行期に入りました。昨年より1か月以上早い流行期入りだそうです。市内では新型コロナが流行しているところもあります。これから本格的に感染症の流行の季節です。元気に過ごせる丈夫な体をつくっていきましょう。

隅々まで洗って きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？実は洗い残しが多い場所があるんです。

意識して
洗ってみよう！



転んで血が出たら？

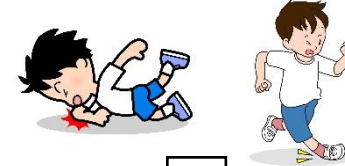


水道で傷を洗う



砂、汚れを手でしっかり洗い流そう！
きれいに洗えれば消毒は必要ありません。

ぶついたり、ひねって痛いときは？



痛いところを冷やす



痛みや腫れを軽くするための手当てです。
できるだけ早く冷やすことが大切です。

運動前にチェック！ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。