

# ほけんだより 9月号

流山市立おおぐうの森小学校 ほけんしつ

2学期がスタートしました!!

長い夏休みはいかがでしたか?

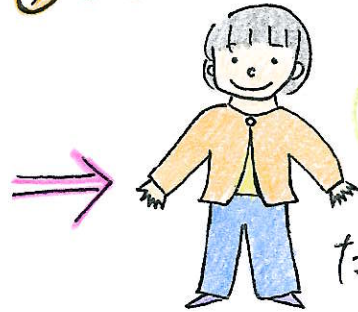
まだまだあつい日が続くそうなので、今月も元気に  
すごしましょう!

## か と 熱中症 にきをつけてすごそう!

9月... くらもり小は ともたちもかもげんきです!



### 虫さされをよぼうしよう



長そでや長ズボンなどで  
はだをかかしてみよう

ただし 熱中症予防が最優先!!  
あついときはすずしいふうそくにしよう!

毎年9月は  
虫さされでのほけんしつ  
りょうが集中します。

体じゅう10か所以上かに  
さされてしまう人もいます

虫よけを  
つかってみる

ニールタイプ



リングタイプ など



スプレーをつかうときは  
まわりに人がいないか  
かかずにしよう

## 9月の熱中症予防

おうちの人や  
おともたちと確認しよう

外に出るときは  
ぼうしをかぶる



こまめに水分ほきゅうをする



とくに  
・うんじょうのまえ・あと  
・体をうごかすとき  
はせっきょくできにのむ

じぶんの体調を  
よくかかんにする

つかれ つかれ つかれ  
ずうなび  
ないかな?

ぐあいがよくないときは  
がまんせずに かぞくや先生にはなす



体調をととのえてすごしましょう

熱中症は いのちにかかわることもあります。  
できることをこつこつとつづけて予防することが大切です。

### 児童のみなさんとおうちのかたへ

流山市内の小中学校でインフルエンザと新型コロナウイルス感染症にかかっている人がふえています。

**手あらい・うがい・換気**を

学校やおうちでも心がけましょう。

はやね・はやおき・あさごはんなど生活リズムを  
ととのえて体調管理し、つかれたときやぐあいが  
わるいときはゆっくりすごして回復してくださいね。

今学期もよろしくお願ひします!