

# ほけんだより 9月

令和3年9月2日  
三木市立三樹小学校



2学期がスタートしました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ、だるいなあ」という人もいるかもしれません。そんな時こそいつもより早く寝るようにしましょう。

さあ2学期のスタートです...とは言っても、**気分のらないへ**

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れをとれ ぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが 少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...? バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう 朝食を必ず食べよう</p>
---	--	--

## 夏休み明けに多い健康トラブル

この時期「頭痛いです」と保健室に来る人が増えてきます。そのほとんど睡眠不足が原因のようです。休み中に夜更かし、朝寝坊の癖がついてしまった人は要注意!! 8時間以上は寝てくださいね。

便秘や下痢でおなかが痛くなる人も保健室にやってきます。休み中の生活の乱れ、久しぶりの学校生活への緊張などが原因のようです。緊張をほぐすには、朝ゆったりとリラックスできる時間を作り、朝ごはんを食べましょう。

## コロナ感染症対策

新学期が始まりました。兵庫県では連日1000人を超える感染者数の報告があり、夏休み前よりも新型コロナウイルス感染症が広がっています。今は感染力が強く、広がりやすいデルタ株が中心で、子ども同士や子どもから大人への感染も今までよりも見られるようになってきました。「さんじゅっこめあて」を基本に一人ひとりができる予防を確実にやっていきましょう。

マスクは効果の高い不織布のものを使いましょう

布やウレタンのはさける

続けてがんばろう

感染症対策

少しでも症状があれば登校は控える

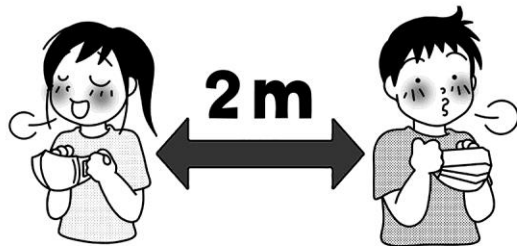
<p>のどの違和感</p>	<p>咳・発熱</p>
<p>鼻水・鼻づまり</p>	<p>下痢など</p>

\*毎朝検温と体調チェックをしましょう。咳、のどの痛み、発熱、下痢・のどが痛いなどの風邪症状がある場合は無理をせず自宅で休養してください。

# コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

いつも以上に水分補給！



**SOCIAL DISTANCE**



のどがかわいたと感じる前に！

## 手を洗ったあとは…？

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…！？

ぬれた手で  
髪型を整えるよ。  
手も乾くし  
一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも  
服でふいてるよ！

昨日使ったけど、  
今日も同じもので  
大丈夫だよ！

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切！ 覚えておいてくださいね。

スポーツフェスティバルの練習が始まります。毎日、水筒（放課後までもつよう多めの水分を持たせてください。）汗拭きタオルを持参してください。



### 保護者の方へ

- ① 新型コロナウイルス感染症の流行のため、朝の検温等で健康管理をお願いいたします。その際、毎朝、「健康観察カード」を使って、検温等の健康観察を行い、記録をして学校に持たせてください。微熱が続く時や、咳・のどの違和感、鼻水などの風邪症状等がある場合は、無理をしないで自宅で休養してください。
- ② 登校後、発熱や風邪のような症状がある場合は、感染予防の観点から早めに保護者の方に連絡し、お迎えをお願いすることがあります。その際は、感染症対策のマニュアルに従い別室（南校舎1階 応接室）で休養させお迎えを待ちます。児童全員の健康を守るためご理解ご協力をお願いいたします。
- ③ 登校から必ずマスクをして登校させてください。熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合、人との距離が十分保っている時は、外してもかまいません。その場合は、会話を行わないようにお願いします。
- ④ マスクは不織布のものが、感染予防の効果が高いとされています。できるだけ着用にご協力をお願いいたします。マスクの予備も用意していただけるとありがたいです。
- ⑤ 感染症にかからないようにするには、免疫力を高めることが大切です。早寝・早起き、休養、バランスのとれた食事を心がけてください。
- ⑥ 1日に何度も手洗いをします。できたら、手洗い用と給食用のハンカチを2枚を持参していただけたらありがたいです。よろしくお願いいたします。

きけん  
危険

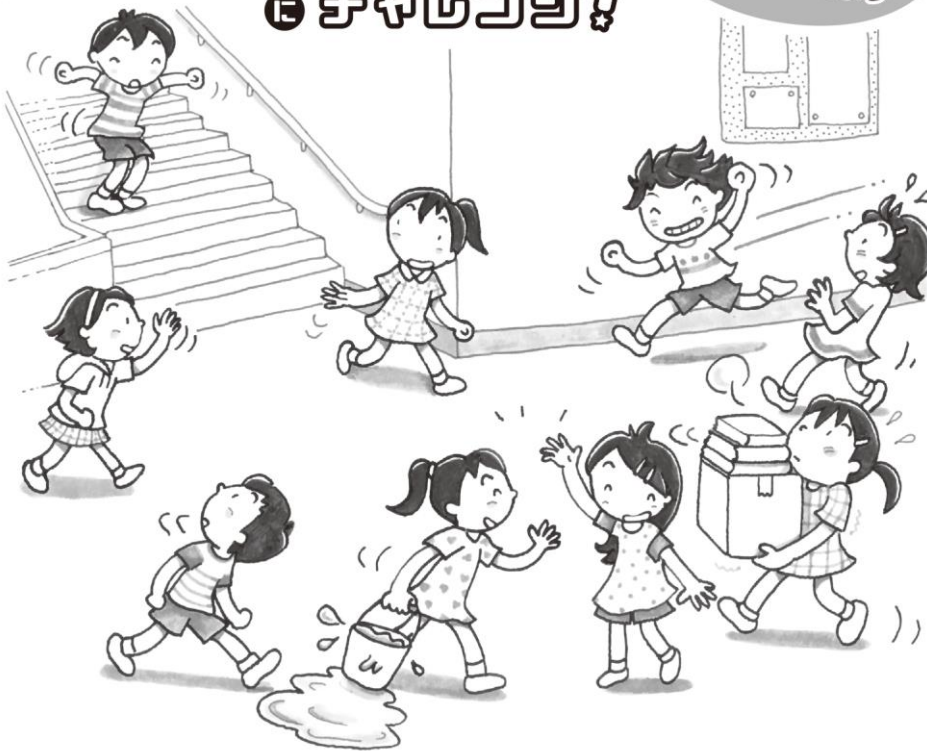
よち  
予知

トレーニング

**K Y T**

**にチャレンジ!**

ケガが<sup>お</sup>起こりそうな  
ところはどこかな?  
4つ探してみよう



**キケン!**

- かも…
- かいだん と お 階段から飛び降りようとしている
  - ろうか ぬ 廊下が濡れている
  - ろうか ほし 廊下を走っている
  - おお に もつ も 大きな荷物を持っている