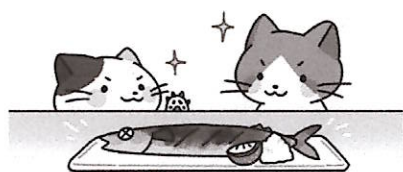


ほけんだより9月



市川市立柏井小学校 保健室 令和3年9月15日

※お子さんと一緒にお読みください

夏休みも終わり、学校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」という人も

かもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間を作ってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて9月からも元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日



スポーツの前の準備運動、夜ふかしをしない、交通ルールを守るどれもケガ予防のために大切なことです。白頭からの心がけて、一人ひとりがけがを防止してくださいね。

危険 予知 トレーニング

K Y T

☺ 手やレコゾロ!

ケガが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!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり...
そんなぐったりさんへ



ぐったりをやっつけるために!

その原因は?

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている

☆お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる



☆寒暖の差が大きいと体に負担が。服装を見直そう



☆睡眠をしっかりとりよう



☆温かいものを食べて体を内側から温めよう



★★★ お知らせ ★★★

◎生活リズムチェックカード

「生活リズムチェックカード」のご協力ありがとうございました。生活リズムチェック週間は終了しましたが、引き続き規則正しい生活リズムで過ごされるといいですね!コロナの影響でどうしても家で過ごす時間も増え、パソコンやゲーム、スマホを利用する機会もあると思いますが、運動で適度な刺激をあたえることにより、骨も強くなりますので、天気の良い日は、感染対策をしながら外で体を動かしましょう。

◎新型コロナウイルス感染症対策

毎日の検温・健康観察に、ご協力いただきありがとうございます。体調不良の時、熱はないが、鼻水や咳が出る、頭痛や腹痛の場合など、欠席の判断に迷うこともあると思いますが、体調がいつもと違うと感じるときには、無理せずにお家でゆっくりお休みください。同居する家族(きょうだいを含む)が体調不良の場合も登校をお控えください。

みんなが頑張ってお守ってきた感染症対策を引き続き一人ひとりがしっかり行えば、自分の身を守ることができると思います。