

おうちの方へ お子さんといっしょによみましょう。



南風原町立翔南小学校
保健室
令和3年9月6日発行

2学期がはじまりました。分散登校でのスタートとなり、いつもの生活リズムを取り戻しづらい人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早おきをして朝ごはんの時間を作りましょう。朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。



☆☆☆☆☆ 2学期を元気に過ごすために ☆☆☆☆☆

始業式の後、学級指導しました。ご家庭でもご協力をお願いします。

●感染症予防をしよう！

- ☐ 毎日の検温・健康観察。
- ☐ マスクをつける。(予備マスクも準備しましょう)
- ☐ こまめな手洗い。(ハンカチを持てきましょう)

●熱中症予防をしよう！

- ☐ しっかり睡眠をとる。
- ☐ 朝ごはんを食べてくる
- ☐ 水分をこまめにとる
- ☐ 運動するときは休けいをこまめにとる

●元気に過ごすための4点セット！

登校するまえに、チェックしましょう。

① ぼうし



② すいとう



③ マスク



④ ハンカチ



発熱やかぜ症状（鼻水・咳等）、熱がなくてもだるさや不調を感じる場合は、無理をせず登校を控え自宅で休養する。（学校までご連絡下さい）

※同居家族に、発熱・かぜ症状がある、または「新型コロナウイルス感染症の陽性者・濃厚接触者、PCR 検査等の結果待ち」の方がいましたら、児童本人が元気で登校を控え、自宅で健康観察をお願いします（家庭内感染が多いため）。



おうちの方へ

こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

げんき★クイズ

ケガをしても
調子がいい先生ってだれ？



ヒント

調子がいいことを何と言うかな？

保健室の いけま まで、ご連絡ください。

答えは、裏面の下にあります。

おうちの方へ お子さんといっしょによみましょう。

9月9日は救急の日



9月9日は、^{がつこのか}救急の日。^{きゅうきゅう}スポーツの^ひ前の^{まえ}準備運動、^{じゅんびうんどう}夜ふかしをしない、^{こうつう}交通ルールを守る^{まも}・・・^{よぼう}どれもケガ予防のために大切なことです。

でもそのお手伝いは、^{てつだ}先生でもしてあげられません。^{せんせい}日頃からの^{ひごろ}心がけ^{こころ}で、^{ひとり}一人ひとりがケガを^{ふせ}防いでくださいね。

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!

☒ ^{かいだん}階段から飛び降りようとしている

☒ ^{ろうか}廊下が濡れている

かも...

☒ ^{ろうか}廊下を走っている

☒ ^{おお}大きな荷物を持っている

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。

