ほけんだより９月

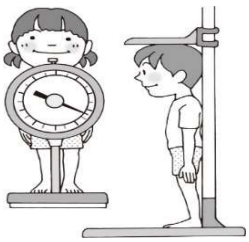
令和４年９月１日
穂積小学校
保　健　室

とても長い夏休みでしたね。みなさんは、どのように過ごしましたか？体調をくずすことなく過ごすことができたでしょうか？

２学期が始まり１週間がたちましたが、からだが疲れていませんか？まだ暑い日が続くと思います。そして、コロナ感染症もまだまだおさまりません。夜ふかしせずに、早めに寝て、からだをゆっくり休ませましょう。

２学期の身体計測をしました。

８月２６日に２学期の身体計測をしました。自分の身長・体重はどのように変化していましたか？それぞれのペースで少しずつ成長していると思います。計測の結果についておうちの人と話をしてみましょう。



まだまだ暑い日が続きます。２学期も、好ききらいせず、早寝早起きに心がけて丈夫な体づくりをしていきましょう。

生活リズムを整えよう！

夏休みに生活リズムがくずれていた人は、もう学校のリズムにもどれましたか？良い生活リズムは、健康なからだを作るためにとても大切です。

なかなかできない人は、まず、早く寝ることからはじめましょう。早く寝るためには、昼間しっかり勉強・運動して、寝る前はゲームなど明るい光を見ないことです。

感染症の予防を見直そう！

マスクをしっかりしよう。
口と鼻をしっかりおおいましょう。マスクなしでのおしゃべりは×

朝ごはんを食べよう。
ウイルスに負けないからだ作りには、栄養が必要です。

手洗いは、こまめにしよう。
登校後、休み時間の後、給食の前と後、みんなが使うものにさわった後。

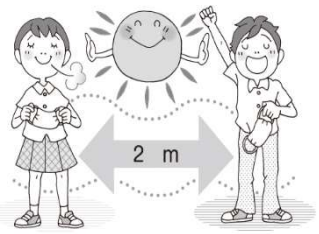
空気の入れかえをたくさんしよう。
今、流行しているコロナウイルスを予防するためには、換気（空気のいれかえ）がとても大切です。まだ、暑い時期ですが、エアコンの使用中でも、窓をあけて、常に空気が入れかわるようにしましょう。

毎日　の　体温測定
健康チェックも

早くねてからだのちょうしをととのえることも大切です。

熱中症にまだまだ注意が必要です！

運動前
運動中
運動後に
しっかり水分補給をしよう。



外で、暑くて苦しい時は、マスクをとってもいいです。ソーシャルディスタンスをわすれずに！