

夏休みが終わり、学校がスタートしました！毎日暑い夏休みでしたが、体調を崩さず、楽しく過ごすことができましたか？まだまだ暑さは続きます。早寝・早起き・朝ごはんは生活リズムを整えて、「夏休みモード」から「学校モード」へ切り替えましょう！また、現在、緊急事態宣言が出ています。今まで以上に手洗い・マスク着用・人と距離をとることに気をつけていきましょう。

## 夏休み明け生活リズムチェック

規則正しい生活が送れていますか？ 当てはまるものにチェックをしましょう！

全部にチェックがつくかな？

- 毎日同じ時刻に寝ている（1～3年生は9時、4～6年生は10時までに）
- 毎日同じ時刻に起きている
- 毎日朝ごはんを食べている
- 毎日うんちが出る
- 運動をする元気がある
- こまめに水分補給をしている
- 朝、スッキリと起きることができる
- 食後に歯みがきをしている
- 手洗い・うがいをこまめにしている
- 好き嫌いせずに、ごはんを食べている



9月の保健目標は・・・



けがをしやすいのは、どんなとき？

① 睡眠不足



② 朝ごはんをぬいた



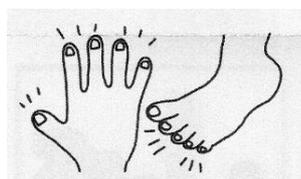
③ 疲れている



④ 服がゆるい



⑤ 爪がのびている



⑥ くつひもがゆるんでいる



## よく洗うことが大切なのはなぜ？

転んでけがをしてしまったとき、「まずは水道で傷口をきれいに洗ってね。」と言われたことがある人が多いと思います。なぜ、傷口をきれいに洗う必要があるのだと思いますか？その理由は、土や泥水には「破傷風菌」がついていることがあり、その菌が体の中に入ってしまうと、「破傷風」という病気に感染してしまうことがあるからです。感染すると、けいれんや呼吸困難を起してしまうことがあるとても怖い病気です。この病気を防ぐためにも、転んで傷口に土や泥がついたら、傷口をきれいに洗うことが大切です！



## なつやす あ しんたいけいそく じっし 夏休み明けの身体計測を実施します！

- 計測項目…身長、体重
- 日程

期日	業間	ひるやす 昼休み
9月16日 (木)	1-1	1-2、1-3
17日 (金)	2-1	2-2、3-1
21日 (火)	3-2	4-1、4-2
22日 (水)	5-1	5-2、6-1
24日 (木)	6-2	

### ちゅういてん ・注意点

- 服装は半袖・半ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。
- 髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
- 欠席した場合は後日実施いたします。