

9月のほけんだより

令和4年8月29日(月)

第17号

おうちの人と一緒に読もう♪

2学期が始まりました。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」という人もいるかもしれません。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りましょう。朝ごはんは毎日のエネルギー源です。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。



夏休み明けもコロナ対策をしっかりと!

手洗い・うがい

アルコール消毒

マスク

換気

体温測定



引き続き、朝の健康観察、1日2回の体温測定をよろしくお願いいたします。また、陽性になった…、検査を受けることになった…、保健所や医療機関からの指示があった…など、必ず学校へ御連絡いただきますようお願いいたします。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く起きてみる



朝、バタバタしないよう前日に準備しておく



朝食後は出なくても便座に座ってみる



夜は早く寝る



しっかり準備運動をしよう



こまめに水分補給をしよう



サイズの合った靴をはこう



手足の爪を切っておこう

☆水筒持参をお願いします☆

水筒の中身は、運動会まで、**スポーツドリンク・お茶・水**とします。水筒だけで足りない場合は、500mlのペットボトルを持参してよいものとします。水筒に入れ替えて飲むものとし、ペットボトルは必ず持ち帰ります。

最近、なんだかやる気が出ない…

学校に行くの、しんどいな…

実は夜眠れていないんだ…

*みなさんが時々疲れたり、しんどくなったりするのは、とても自然なことです。そんなときは、いつでも保健室に来てくださいね。

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

保健室の _____ まで、ご連絡ください。

お知らせ

身体測定があります。
体育着を忘れずに持ってきてください。

8/30(火) なかよし

1-1・2-1・3-1

8/31(水) 4-1・5-1・6-1

★SC 先生の訪問日
9月21日(水)
9時20分~12時05分
★SSW 先生の訪問日
毎週水曜日

*相談したいことがありましたら、学校まで御連絡ください。