

ほけんだより

お家の人と読みましょう

令和4年9月1日

三沢小学校

保健室 No.10

いよいよ学校が始まります。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか。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。十分な睡眠と朝ごはんをしっかりとって、少しずつ学校のリズムに心も身体も合わせていきましょう。今日から9月いっぱい、熱中症予防に必ず水筒を忘れないでください。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、^の

学校に行きたくない

なんだかだるい

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。



感染防止対策への協力をお願いします

～ 以下に該当する場合は登校を控えてください ～

- 1 本人に、体調不良や発熱等の風邪症状がある場合。
- 2 同居の家族に体調不良や発熱等の風邪症状がある場合。
- 3 本人に、陽性が判明した場合。
- 4 本人が、同居の家族等や、家族以外の方の濃厚接触者に特定された場合。

本日、9月の「家庭での健康観察カード」を配布しました。ご確認ください。

< 9月の保健行事 >

★9月2日(金) 発育測定 全学年

- ・体育着(半袖・短パン)で測定します。
- ・髪の長い子は、サイドで結わえましょう。

★9月5日(月) さわやかセブン

- ・洗顔・洗髪・はみがき、朝ごはん、歯ブラシ、爪、ハンカチ・ティッシュ、うわばきについて衛生検査をおこないます。

—キトリ線—

**夏休みの
受診しらべ**

(兄弟はまとめて記入してください)

※全員提出してください

☆夏休み中のケガや病気の受診について教えてください。
9月5日(月)までに、担任の先生に出してください。

____年 なまえ_____

1、お医者さんにかかるような病気をしましたか？ はい いいえ

「はい」のひとは
どんな病気(からだのようす)にかかりましたか？
右に記入してください。

2、お医者さんにかかるようなけがをしましたか？ はい いいえ

「はい」のひとは
何をしてるときに、どこを、どうしましたか？
右に記入してください。