

ほけんだより



手を洗うモン
#WashHands

令和2年8月25日
小千谷市立東山小学校
保健室 No.8

おうちの人といっしょによんでください。

いつもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。2学期は、今までとは少し違うところもありますが、行事が盛りだくさんです。体調管理に気を付けて、毎日をすごしましょう！

生活習慣強調週間で、「休みモード」から「学校モード」に心と体を切り替えていきましょう！

★みなさんへのおねがい★

- ・「朝、体温を測ること」「ふだんマスクをつけること」
「手洗いうがい」「せきエチケット」をつづけましょう。
- ・ぐあいがわるいときやいつもとちがう感じがするときは、まわりの人に伝えましょう。



コロナウイルスに
気をつけよう！ **Noマスク**
Noせきエチケットで...



あなたと大切な人を守るために、一人ひとりが心がけよう

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
おきてみる



朝、バタバタしないよう
前の日に準備しておく



朝食後は、便意がなくても
便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

【お願い】

1. 水筒と汗拭きタオルの持参と帽子の着用について
2学期も暑い日が続きます。熱中症対策として、水筒（中身は水かお茶）と汗拭きタオルの持参をお願いします。
2. 体調管理について
夏休み明けで、体が外の暑さに慣れていません。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で、体の調子を整えられるようご協力をお願いします。また、課外陸上やランニングタイムの実施に際し、**心配なこと**や**配慮が必要なこと**がある場合はご連絡ください。

右面は8/27~9/2の生活習慣強調週間のチェックシートの使い方です。ご家庭でのご協力をお願いします。裏面は中学校区連携保健だより（朝ごはんレシピつき!）です。