

ほけんだより8.9月

R2.8.18
深谷市立大寄小学校

夏休み中は元気に過ごすことができましたか？
今年はとても短く、そして感染予防をしながらの夏休みでしたが、
その中でも工夫して楽しい思い出ができたでしょうか？まだ、
残暑のきびしい日もありますが、学校生活のリズムに切り替え、
勉強や運動にと、がんばっていきましょう。



8・9月 保健行事

※状況により予定が変更になることもあります

8/ 20 (木)	身体測定	1・2・3 年・けやき
21 (金)	身体測定	4・5・6 年
9/ 3 (木)	大寄スマイルアップ(学校保健委員会)	
10 (木)	歯科健診	全学年
14 (月)	耳鼻科検診	1年
17 (木)	心電図検査	1・4年



* 身長も測定しますので、頭の上で結ぶ髪型は、避けてください。

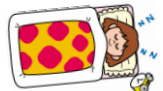


お家の方へ

①「生活習慣振り返りシート」実施にご協力をお願いします。

8/22(土)～28(金)

こちらのシートを活用し、お子さんの夏休みから学校生活へのリズムへ切り替えがスムーズにできるように、また、規則正しい生活をする中で、感染予防にもなります。ご協力をお願いします。



② 感染予防のために忘れずに毎日持たせてください。

- ・「健康観察チェック表」(毎朝検温)
- ・ハンカチ(タオル)できれば2枚
- ・予備のマスク(ランドセルの中へ)
- ・水筒を持たせてください。

* お子さんと一緒に確認をお願いします。



③ 8/20(木)から給食が始まります。給食に必要なセットの準備と給食後の歯みがきセットを準備してください。

毛先が広がっていませんか？毛先が広がっている場合は、上手にみがけません。目安は1ヶ月以内の交換です。

④ うわばきのサイズがお子さんの足に合っているか、確認をお願いします。

夏ばてしないための生活

* 2学期がはじまりました。早ね・早起きし、朝ごはんをしっかりと食べて早く学校の生活モードに切りかえていきましょう。



早ね・早起きをする



3食きちんと食べる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかる



こまめに水分補給

マスクの効果は？・・・コロナ予防に

熱中症予防のために、登下校や体育の時、マスクを外す場合がありますが、必ず人と2m以上離れるようにしましょう。



こんな効果があります



せきやくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぎます



せきやくしゃみのしぶきを吸い込むのを防ぎます



手についたウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます

これをしてはいけない



鼻が出ている



上にズレている



外側をさわってしまう

ポイ捨ては絶対ダメ！

正しいつけ方



1 ヒモを両方の耳にかける



2 顔(鼻)の形に合わせる



3 マスクをあごまでのばして鼻と口をきちんとおおう

外すときは、ヒモだけを持つ