

## 生活のリズムをとりもどそう

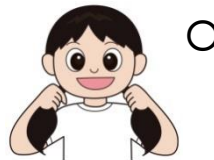
夏休みが終り、楽しい行事がたくさんある2学期が始まりました。長い休みが続くと、どうしても生活リズムが乱れがちになってしまいます。昼夜逆転した生活もそのひとつです。眠そうな顔で登校している人はいませんか？『夏休みモード』から『学校モード』へ心も体も切りかえましょう。

また、疲れがたまって、体が弱っていると、感染症にかかりやすくなります。

「3食しっかり食べる」「夜ふかししないので寝る」など、病気に負けない体をつくりましょう。

### 9月の保健行事

3日(火) 発育測定 (1・2年・あすなろ)

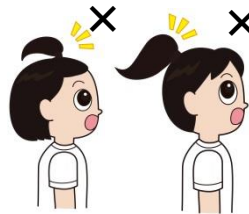


4日(水) 発育測定 (3・4年)

5日(木) 発育測定 (5・6年)

発育測定の日、かみの毛は頭の上で

結ばないようにしてください。



まだまだ暑い！  
熱中症に気を付けて



ティッシュ ハンカチ



ポケットへ



まだまだ暑い日が続きます。休み時間や  
体育のあとは、体が汗でビッシヨリぬれる  
こともあります。汗をそのままにしておく  
と体が冷え、体調を崩す原因となります。



★まいにち 毎日きれいなハンカチや

汗ふきタオルをわすれずに持ってきましょう！



# は ちりょう 歯の治療



むし歯は自然には治りません！！痛くなる前に治療すれば、早く簡単に治せるので、早めに受診しましょう。夏休み中に治療した人は「治療のおすすめ」を提出してください。

## けがをせず、元気に運動するために

- ★すいみんを十分にとる
- ★朝ごはんをしっかり食べる
- ★準備運動をする
- ★自分の足に合ったくつをはく
- ★手足のツメを短く切る
- ★こまめに水分をとる

## 9月9日は救急の日

救急箱 防災グッズの点検をしよう

7月は、全国的に新型コロナウイルス感染症が増加し、第11波となりました。また、幼稚園保育園で手足口病が流行しました。本校では大きな流行はありませんでしたが、腹痛を訴える人が多かったです。また、溶連菌感染症の報告もありました。



## ケガの手当て…その前に！

## おうちの方へ 夏かぜといっても…

ふうのかぜ以外に、いわゆる「夏かぜ」といわれるものには、次のようなものがあります。

- プール熱(咽頭結膜炎)
- ヘルパンギーナ
- 手足口病

- 高い熱が出る(38℃以上)
- 目の色が赤くなる
- 目のどがはれる
- のどが痛い
- のど奥のほうに水ぼうがができる
- 発熱(高くなることもある)
- のどがボリボリ
- 手や足、口の中に、水ぼうがのような発疹が出る

このような症状が見られるときは、すぐに病院へ！