

# ほけんだより



令和3年9月1日  
黒部市立  
荻生小学校

2学期が始まりました！どのような夏休みを過ごしましたか？夏休み中に生活リズムがくずれた人は、気持ちを切り替えて、元気よく、2学期をスタートしましょう。



## 9月の保健目標



からだ  
**体を**

**きたえよう**

せいかつ みなお  
**生活を見直そう！**

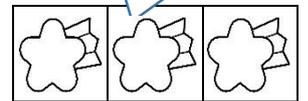
夏休み後半は外出自粛により、しばらく運動をしていない、という人がいるかもしれませんね。2学期が始まり、体育や休み時間に運動をする機会が増えます。熱中症にはまだまだ要注意！元気に過ごすために、次のことに気を付けましょう。

### ★決まった時間に寝る

夏休み中に夜更かしのくせは付いていませんか？寝る1時間前にはメディアをやめて、寝る準備を整えましょう。  
(1、2年生：9時 3、4年生：9時半 5、6年生：10時)

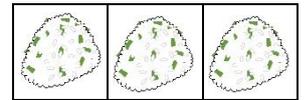


きょうから3日間チェック！  
できていたら色をぬろう



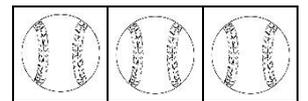
### ★朝ごはんをしっかりと食べる

お昼近くになると、朝ごはんを食べてこなかった、少なかったと言って元気が出ず保健室に来る人がいます。しっかりと朝ごはんを食べて、体にエネルギーをチャージしましょう。



### ★体をたくさん動かす

夏休みは家でだらだら・・・の生活をしていた人！毎日元気に過ごすためにも、今から体を動かして、バテない強い体をつくりましょう。



### ★水分をしっかりとる

まだまだ熱中症には要注意。こまめに水分をとりましょう。体調が悪いときは、早めに先生に声をかけてくださいね。

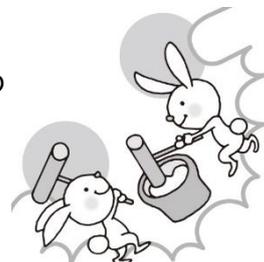


# がっき 2学期も

ウイルスやばい菌から、自分・家族・仲間を守ろう！！



ステージ3にあわせて、感染症対策をパワーアップさせましょう  
自分の行動1つ1つが感染症を広げないカギになります🔑



## ★ かくにん① 手洗い名人になれている？ ★

毎回ていねいに手洗いするくせはつきましたか？

荻っ子みんなで、名人になりましょう！

はんかちもお忘れなく♪

手を洗う時に、手洗い前の手に付いたバイキンの写真を  
思い出してみてくださいね・・・！



## ★ かくにん② 家を出る前に、検温と健康観察をしている？ ★

学校へ来る前に体温を測りましょう。また、鼻水や咳、のどの痛みはないか・・・

など、自分の体調を自分の体に聞いてみましょう。



ちなみに、みなさん、自分の平熱はわかりますか？

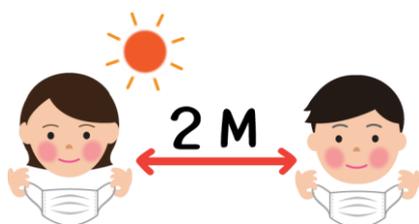
たずねることがあるので、覚えておきましょうね♪

## ★ かくにん③ マスクは正しく付けている？ ★

マスクを毎日付けるようになり、マスクの付け方がとても  
上手になりましたね。鼻やあごがしっかりマスクにかくれ  
ているか、もう一度かくにんしてみましょう。



## ★ かくにん④ マスクを外した時は、静かに過ごしている？ ★



暑い日に外で遊んでいる時や給食を食べている時、  
水分補給をしている時など、マスクを外す時間はありますね。  
マスクを外している時は、距離をとって静かに過ごしましょう。