

保健だより



ひと
おうちの人と
よ
読んでね。

多度津町立豊原小学校

保健室

いつもより早い2学期がスタートしました。暑い日が続きますが、頑張りましょう♪

9月の保健行事



☆ **心電図検査** 9月16日(水) 1年生のみ(他学年未受診者含)

☆ **耳鼻科検診** 9月17日(木) 1・2・5年生 } アンケートを事前に配布します。
9月24日(木) 3・4・6年生 } 記入・提出をお願いします。

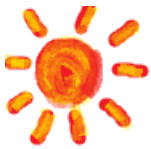
☆ **身体計測** 夏休み明けから2週間経過した、中旬頃の予定



とうげこう ねっちゅうしょう たいさく
登下校の **熱中症** 対策



くび とうげこう しょうか
首まきひんやりタオル (登下校のみ使用可)



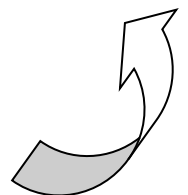
とちゅう た ど ちゃ の
途中で立ち止まって、お茶を飲もう





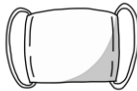


はず はず とき も
マスクを外そう → 外す時はひもを持って!



裏に続く



2学期も引き続き、新型コロナウイルス感染症の 予防に努めましょう。

- 1 **毎朝の検温 & 健康観察** 
- 2 **手洗いの徹底** **登校したあと・トイレのあと・給食のまえ・外で遊んだあと・そうじのあと・家にかえったとき**
(ハンカチを持ってきましょう。)

- 3 **マスクの着用** 
(まだ暑い日が続くので、登下校や休み時間はマスクをはずして体調管理をしましょう。)

- 4 **バランスのよい食事・十分な睡眠・歩いて登下校**
- 5 **夏休み中に県外に外出されて、その後体調不良(家族含む)になった場合、その旨を学校までご連絡ください。**


生活リズムチェック

本日配布しています。早く生活リズムを戻すためにも、ぜひお家で使ってください。

学校に提出はしなくて良いです。



みんなにイイこと、生活リズム!!

早ね 早おき 朝ごはん

規則正しい生活習慣は、元気で楽しい毎日のもとだね!

いいことリズム はじまるよ!

みんなでチャレンジ! 成功したらシールを貼ろう!

チャレンジの使い方

- 1 毎朝、早おきの起床前とゲームやアニメーション(スマホ)を使う時間を決めて記入します。
- 2 チャレンジする日付を記入します。
- 3 できた日には「チャレンジシート」を貼ってください。
- 4 チャレンジシートを貼った日付はいい生活リズムシートを貼ります。
- 5 2週間が終わったら生活習慣について話し合います。

香川県教育委員会 家庭での生活習慣づくりを応援します **かがわの家庭教育** 検索

<https://www.pref.kagawa.jp/kenkyou/kyougakusyu/kateikyoushi/>



みんなでチャレンジ! チェックシート

このチャレンジをふりかえってかぞえてはなしたことをかこう!

ねん くみ

なまえ

せいにうしたるシートを貼って! ききゅうでせがいはいいしゅうしよう! チェックするものを、あうちのととぞうだんしてね!

1 **1か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

2 **2か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

3 **3か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

4 **4か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

5 **5か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

6 **6か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

7 **7か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

8 **8か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

9 **9か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

10 **10か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

11 **11か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

12 **12か月の** はやね 早おき 朝ごはん げんご げんご げんご

チャレンジシートを貼った日付はいい生活リズムシートを貼ります。

2週間が終わったら生活習慣について話し合います。