



令和4年9月1日 No.8 尾道市立高見小学校 保健室

2学期がはじまりました！生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。生活リズムを整えると、勉強も運動も遊びもしっかりと力が発揮できます。下の5つのことに取り組んで学校モードに切りかえましょう。

いつもより少し早く起きる



朝ごはんをしっかり食べる



休けい時間はしっかり体をうごかす



お風呂につかって体を温める



ねる1時間前にテレビやゲームをやめる



★何か困ったことや不安なことがあるときは、家族や学校の先生、友だちに自分の気持ちを話してみよう。

もしも友だちに相談されたら・・・？

まずは友だちの話をしっかり聞いてあげよう。
話を聞いてもらえるだけで心が軽くなることもあるよ。



子供だけで解決できないなと思ったときは、おうちの人や話ができる先生にいつでも相談してね。



コロナ禍の熱中症対策の基本は 3 と る

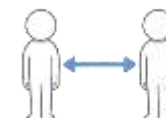
こまめに水分をとる



マスクをとる



人とのキョリをとる



教室の換気 できていますか？

校内を回っていると換気が十分にできていない様子もみられます。感染対策に換気はとても効果があります。ポイントをおさえて、常に換気を心がけましょう。

- ①窓を10～20センチくらいあける
- ②ろうかのドアと窓を対角にあける



保護者の皆様へ ～こんなときはお知らせください。～

◆ 児童の体のことについて ◆

- 夏休み中に、大きな怪我や病気があったとき
 - 新たなアレルギー症状が出たとき
- その他児童の様子で気になること等ございましたら、いつでもご連絡ください。

◆ 変更したものについて ◆

- 緊急連絡先
 - 保険証
 - かかりつけの医療機関
- 緊急時に必要な情報です。変更がございましたら、必ずご連絡ください。

◆ 夏休み中の受診結果の提出について ◆

健康診断で受診が必要な方で、夏休み中に受診をされた場合、「返信票」を提出してください。受診がまだの場合、一度早めに受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。