



2020年(令和2年)  
8月 NO. 7  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

いつもより短い夏休みが終わって、学校が始まりました。



毎年あるはずの楽しい行事ができなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっとさみしい気持ちがあるかもしれません。いつもと少しちがう学校生活になるけれど、こんな時こそ友達とのつながりを大切にしたいですね。

9月の  
ほけん目標

## 「早ね」をしよう！！

「早ね」で、「すいみん」をしっかりとして、心もからだも元気に！！



学校が始まって、夏のつかれなどから、からだだるいな、しんどいなと感じている人は、多いと思います。

でも、よいすいみんをとると、からだの中の時計が『元気リズム』に変わります！

★8月26日から1週間、「すいみんリズムカード」の取組をします。よいすいみんをとることで、心もからだも元気に過ごしましょう。

早ねの目標

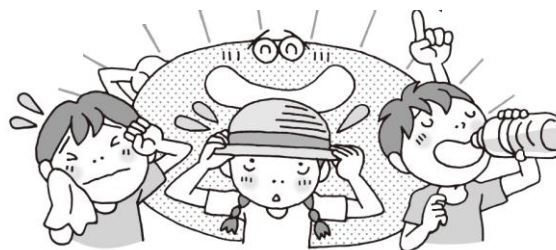
- 1・2ねんせい…夜9時までに
- 3・4年生…夜9時30分までに
- 5・6年生…夜10時までに
- 7・8・9年生の望ましい睡眠時間  
…8～10時間

あなたの目標じこくを書きましょう！

夜 時 分 までにねよう！



## まだまだ熱中症に注意！



毎日きびしい暑さが続いていますね。暑さの目安では、最も高い「あぶないレベル:5」の日が増えています。こんな時は、大休けいや昼休けいに、外で遊ぶことができません。学校の中にいるときも、熱中症になることがあるので、こまめにお茶を飲むなど水分をとりましょう。具合が悪くなったら、先生に知らせて、早めに休みましょう。

## こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

## 健康診断があります

感染症対策を徹底して実施します。検診の受け方などは次のおたよりでお知らせします。

9月10日(木)	内科検診	1～5年生
9月23日(水)	心音・心電図検査	1・7年生
9月24日(木)	内科検診	つくし・たんぼぼ、6～9年生
10月15日(木)	耳鼻科検診	全学年
10月21日(水)	歯科検診	全学年
11月5日(木)	眼科検診	全学年

おうちの方へ〈感染症対策にかかわって〉

- 児童生徒が登校後、「37.5℃以上の発熱」もしくは「せき」などの症状がみられた場合は、家庭に連絡をし、早退させることがあります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。