

ほけんだより 9月

福山市立桜丘小学校
2022年(令和4年)
9月発行 保健室

OTAYORI DESU. WASUREZUNI TODEKE YOU! KIREI NI ORITATANDENE. YONDEKURETE ARIGATOU!

2学期が始まりました。夏休みはのんびり過ごせましたか。体調管理と感染症対策に気をつけて、楽しい2学期にしましょう。また、休み明けはけがや体調不良が出やすいときです。早寝、早起き、朝ごはんに気をつけて生活習慣を整えていきましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

感染症対策のためにも十分な睡眠、栄養のある食事、しっかり休むことは大切です。
元気に過ごすために免疫力を高めておきましょう！

身体測定の日程

9月5日(月) 1年生, 2年生
9月6日(火) 3年生, 4年生
9月7日(水) 5年生, 6年生



スマホを本に持ち替えて



けがの予防のために...



運動の前と後に
体操をしましょう。



食事や睡眠をしっかりとりましょう。



手や足のつめは
切っておきましょう。



熱中症に注意。
水分補給をしましょう。

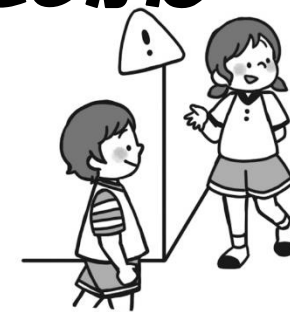


靴ひもはしっかり
結びましょう。

校内でのすごしかた



ろうかには歩きましょう。



前をみて歩きましょう。
曲がり角では特に注意！



階段でふざけたり
とびおりに遊んだり
しないようにしましょう。

おうちの方へ

★夏休み中の体調管理、感染症対策のご協力ありがとうございました。2学期も引き続きよろしくお願いいたします。
★健康診断の結果、受診が必要な人へ受診のすすめをお渡ししました。受診が終わりましたら、結果のお知らせを担当までご提出ください。