

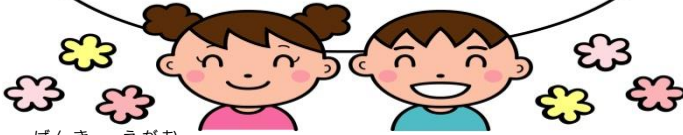
# にっこにこ

令和4年9月



ほけんもくひょう  
保健目標

けがを予防しよう



げんき えがお  
元気な笑顔があふれています。コロナウイルスによる制限や我慢もたくさんあった夏休みでしたが、真っ黒に日焼けして、ひとまわり大きくなったみなさんを見ると、とても充実した夏休みだったのではないかと思います。保健室にもたくさんの子もたちが夏の思い出を報告に来てくれました。さあ、生活リズムは学校モードに切りかわっていますか？「早寝・早起き・朝ごはん」に気をつけて、にっこにこの笑顔で学校生活を送れるといいですね。

## がつ はついくそくてい 9月の発育測定

6日(火)	6年	12日(月)	1-1・1-4
7日(水)	4年	13日(火)	2年
8日(木)	3年	15日(木)	1-2・1-3
9日(金)	5年		なかふじルーム



がつ  
9月は  
身長もはかるよ！

てあし  
手足のつめは  
みじか  
短いかな？

## もう一度確認しよう！～熱中症対策・コロナ対策～

### ☆マスクは場所と場合に合わせて！

- ・登下校中はマスク着用は必要ありません。
- ・外での活動時(特に運動時)は、忘れずにマスクを外しましょう。  
→マスクを外しているときは、大声で話さない、人との距離をとる等、感染対策も忘れずに！
- ・教室内では正しくマスクをつけましょう。  
→鼻は出ていませんか？ マスクの大きさは顔にありますか？

### ☆体調不良の際は受診をしましょう

- ・発熱や咽頭痛、倦怠感等、普段と体調が少しでも異なる場合には、早めに医療機関を受診し、自宅で休養しましょう。
- ・同居家族に未診断の発熱等の症状が見られる場合も、登校は控えてください。

### ☆まだまだ暑い日が続きます

- ・登下校中は、帽子をかぶり、日傘や冷感マフラーなどを有効に使いましょう。
- ・汗ふきタオルと、水筒に十分な量のお茶を持ってきましょう。  
(補助用としてペットボトルのお茶やスポーツ飲料を持ってこることも可とします。その場合は必ず名前を書いたペットボトルホルダーに入れてきてください。スポーツ飲料は9月30日(金)までとします。)

### ☆その日の疲れは、その日のうちに！

- ・規則正しい生活(十分な睡眠と栄養)に心がけ、負けない体とところを作りましょう。

# たいいくたいかい れんしゅう ほじ 体育大会の練習が始まります！

ぼうしのゴムはのびたり、切れたりしていませんか？

かならず食べよう

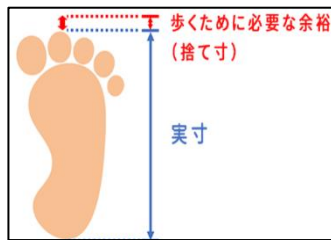
あさ  
朝ごはん！

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活で、  
ベストコンディションを！



なつやす あいだ せいちよう  
夏休みの間にぐんと成長したみなさん、**外ソックス**は足に合  
っていますか？

ちい おお あし ふたん  
小さすぎても大きすぎても、足に負担  
がかかります。サイズ選びのポイント  
は、足の実寸に捨て寸（歩くために必  
要な余裕・おおよそ指1本分）を  
プラスした大きさにすることです。



あせふきタオルと  
たっぷりのお茶を  
忘れずに！

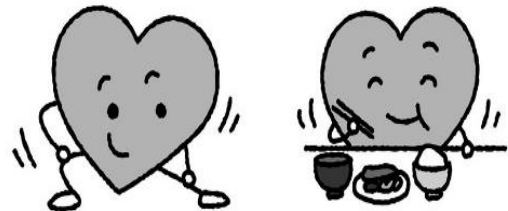
## こころ 心とからだ・夏**つか**の疲れがでてくる頃です

### ☆チェックしてみよう☆

- 朝、起きるのがつらい
- 食欲がない
- 学校へ行きたくない
- やる気が出ない
- 人と話すのがめんどう
- イライラする
- 集中力が続かない
- 身だしなみ（服、歯みがき、せいけつなど）を  
ととのえるのがめんどう

### ココロもけんこうづくり

しっかりたべて



ときどな  
うんどう



### 保護者の方へ

気持ちがしんどくなると・・・

しっかりやすむ

#### （からだの症状として）

頭が痛い・お腹が痛い・眠れない など

#### （行動面の変化として）

落ち着きがない・食欲が増える／減る・いつもよりよくしゃべる・よく泣く  
身体的接触が多くなる・わがままになる・言動が幼い など

ストレス反応として、このような症状が出てくることがあります。一時的なことが多く、状況が落ち着くと治まっていくことが多いですが、長く続く時や心配な時、困った時はいつでも学校にご連絡ください。保護者ご自身の心身の安定が、子どもの心身の安定につながることもあります。保護者の皆様もコロナ禍におけるストレスも多く、心身共に大変な毎日をお過ごしのことと思いますが、どうか疲れが出ませんようご自愛ください。