



令和4年9月1日 調布市立第三小学校 保健室

秋はもうそこまで、きています

日中は、暑いですが、秋の気配が感じられるようになってきました。秋のはじめは気温差も大きく、疲れが出て体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、毎日元気にすごせるよう工夫しましょう。

めは気温差も大きく、疲れが出て体調をくずしやすい時期です。生活リズムを

整え、毎日元気にすごせるよう工夫しましょう。

## 9月のほけん目標 身体の調子をととのえよう

### その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

### ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38~40℃  
のお湯に  
5~10分  
つかる

## 2学期もがんばろう! コロナ対策!!

### 1. 手洗い

しっかり手をあらいましょう。

手をあらったあとは、きれいなハンカチで、ふきます。

ハンカチを

わすれずにね。



### 2. マスク

はなと口をおおいます。「はながすぐに出てしまう」「あごがおおえない」などはサイズが合っていないかもしれません。サイズが合っているか、かならずおうちの人とくんにをしよう。



### 3. たいちょうかんり

まいあき元気が、かくにんしましょう。

いつもとちがって元気がないときは、

学校をお休みします。また、いっしょにすんでいる人の

ぐあいがおわるいときも

お休みしましょう。



### 4. マスクのしゅるい

マスクは不織布の方が、予防する力がたかいと言われて

います。できたら、不織布のマスクをしてきてください。

用意するのがむずかしかったら、

今までのマスクでかまいません。



### 保護者の方へ

○新型コロナウイルス感染症が依然猛威をふるっています。学校においては、教職員一同感染症対策に努めています。ご家庭におかれましても「体調管理」「児童や同居家族の体調不良時は登校を控える」「発熱等あった場合は、病院へ相談をする」「マスクのサイズ確認と（可能であれば）不織布マスクの着用」等のご協力をよろしくお願いします。

○夏休み期間中のお子様の心身の変化や大きなけが、病気等について何かありましたら、担任・保健室へご連絡ください。また緊急連絡先等についても変更がありましたら、お知らせください。

○登校開始より順次身体測定を行います。結果は、計測翌日にプリントにてお知らせします。

今学期も学校保健へのご協力をよろしくお願ひします。