



ほけんだより

大島町立さくら小学校

R4. 9. 2

校長 石原一彦
主任養護教諭 小杉東子

2学期スタート！

2学期がはじまりました。この夏は、大島でも新型コロナウイルス感染症が流行し、落ち着かない日々でもあったように思いますが、いかがでしたでしょうか。学校がはじまるにあたり、朝の健康観察の強化、健康観察カードの記録、マスクの着用、手洗い・消毒の励行を引き続き、よろしく願いいたします。

まだまだ

夏休みモードのあなたは…

運動会練習も始まる9月です



体が夏休みモードのまま、学校がはじまるとよく体調不良を訴える子供がいます。まずは、左の図のように、生活リズムを整えることから始めましょう。また、残暑がきびしい時や、一気に秋かと思う涼しい日もあったりと、体温調節も難しい時期でもあります。運動会練習もはじまり、外での活動も増えます。衣服の調節やこまめな水分補給などにきをつけていきましょう。

運動するとき
チェックしよう

かきくけこ

かみ(髪) はまとめておこう

きつてあるかな?
手足のツメ

くつのはき はあはき
あはき合っている?

けが予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに

