

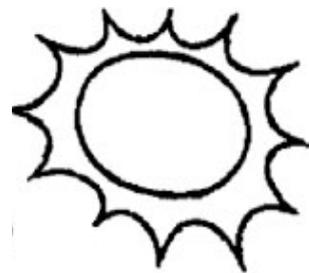
令和3年9月3日
美南小学校
ほけんしつ

ほけんだより 9月号

に がっき はじ いっしゅうかん た せいかつ もど ことし なつやす
二学期が始まり一週間が経ちました。生活リズムは戻ってきましたか？今年の夏休みはおうちで
す じかん おお ぶん せいかつ ひと おも やす がっこう
過ごす時間が多かった分、生活リズムが崩れてしまった人もいます。お休みモードから学校
モードへ心と体を切り替えていきましょう。また、新型コロナウイルスの感染が広がっていますね。
ふあん なきもちやんばい なきもちで しぎょうしき むか ひと にな あたら たいさく
不安なきもちや心配なきもちで始業式を迎えた人もいるかもしれません。何か新しい対策をするの
ではなく、今まで行ってきた感染症対策を思い出してもう一度ていねいに行っていくことが大切
です。友達同士でも声をかけあい、一人一人が意識して行動していきましょう。



なん からだ すいぶん
何で体には水分が
ひつよう
必要なの？



そと あつ うんどう からだ なか ねつ ひと からだ からだ
外が暑かったり運動したりすると体の中で熱ができます。人の体は、体
なか ねつ あせ つか ひぶん そと だ たいおん ちょうせつ
の中の熱を、汗を使って皮膚から外に出すことで、体温を調節しています。
でも、汗を出しすぎると、体の中の水分が減ってしまいます。体の中の水分
のバランスが崩れると、ねっちゅうしやう
熱中症になってしまいます。そのためには、こまめ
すいぶん ほきゅう たいせつ
に水分を補給することがとても大切です。

のどがかわいていなくても…

ねっちゅうしやう まえ
熱中症になる前に

すいぶんほきゅう
水分補給！

これから少しずつ涼しくなりますが、マスクをつけているとのどがかわいて
いることに気づきにくくなります。のどがかわいていなくても、すいぶんほきゅう
できるように毎日水筒を持ってきましょう！

ねっちゅうしやう よぼう きそくただ せいかつ たいせつ
熱中症を予防するには規則正しい生活も大切です。

なつやす せいかつ ぐす たいちやうふりやう ととき たいおん
夏休みで生活リズムが崩れていませんか？体調不良の時は、体温
ちょうせつ きのう ていか ねっちゅうしやう きそく
調節の機能が低下してしまい、熱中症になりやすくなります。規則
ただ せいかつ たいせつ
正しい生活をするのもとても大切です。





ただ かんせんしょうたいさく かくにん まちが さが
正しい感染症対策を確認しよう！ 間違い探しクイズ

みなみちゃんのモーニングルーティーン



した のみなみちゃんのモーニングルーティーンにまちがが2つあります！さが 探してみましょう。



わたし あさ じはん お 起きる あさ た わき
私は朝6時半に起きて、朝ごはんを食べます。脇にはさんだ
たいおんけい な けんこう ひょう たいおん か
体温計がピピピ！と鳴ったら健康チェック表に体温を書きまし
た。家を出る前にマスクを口につけて出発！学校に着いたら
いえ で まえ くち しゅっぱつ がっこう つ
教室に入る前に手を洗いました。でも、本を読む時間がなくなり
きょうしつ はい まえ て あら ほん よ じかん
そうだったので水だけでていねいに洗いました。



まちが
間違いをみつけられましたか？

ひと め まちが
一つ目の間違いは…マスクを口につけたところです。

はな くち からた はい ねら かなら はな
ウイルスは鼻や口から 体の中に入ってこようと狙っています。マスクは必ず鼻まで
ピタッとつけましょう。また、学校以外でお友達と遊ぶ時もマスクをつけましょう。

ふた め まちが
二つ目の間違いは…せっけんを使わずに手を洗ったところです。

じかん たら あら せっけん つか て
時間をかけて洗っても、石鹸を使わないと手についているかもしれない
ウイルスはいなくなります。必ず石鹸を使ってていねいに手を洗いまし
よう。どのすいどうにもあわあわ手洗いの歌のやりかたが書いてあるので、見
ながらの手洗いがオススメです。また、ハンカチはいつも持ち歩いて、手
を洗った後すぐにふけるようにしましょう。



はな せっけん てあら かんせんしょうたいさく ところ からた げんき す
鼻までマスク、石鹸での手洗いと感染症対策のグーチョコキパーで心も体も元気に過ごしましょう。

保護者の方へ



夏休みが明け、お子様の様子はいかがでしょう。長期休暇明けは、心身ともに疲れやすくなりストレスもたまりがちです。ご家庭で生活リズムを整えていただくようお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症が感染拡大を続けています。朝体調が悪かった場合、ご家族に体調不良の方がいる場合は、お休みしていただくようお願いいたします。

4月から連絡先が変更になっている場合は、学校にお知らせください。

