

ほけんだより

2021. 9. 1

鳥飼東小ほけんしつ

かた
おうちの方と
いっしょに読んでね☆

あつ ひ つつ すいぶんほきゅう
まだまだ暑い日が続きますね。こまめに水分補給をして、
ねっちゅうしょう き つつ ねっちゅうしょう
熱中症には気を付けましょう。熱中症にならないためにも

ちや まいにちわす
『お茶・タオル』は、毎日忘れないようにもってきましょう！

なつやすみ もーど き もーど がっき がんば
さあ夏休みモードから、気持ちを切りかえて、2学期も頑張りましょう。



生活リズムを見直しましょう

なつやす おお がっこう せいかつ はじ せいかつしゅうかん みだ ひと すこ
夏休みが終わり、学校での生活が始まります。生活習慣が乱れてしまった人は、少し
なつやす おお
ずつ直していきましょう。

早起き・早寝をする



朝ごはんを食べる



外遊びをする



救急の日



しつ く まえ じぶん
ほけん室に来る前に自分でできること

すりきず・きりきず



ぐち すいどうすい
きず口を水道水で
きれいにあらう。

はなぢ



はな
鼻のふくらんでいる
ところをつまむ。

やけど



すいどうすい ぶん
水道水で20分
いじょう ひ
以上は冷やす。

だぼく・ねんざ



う とき とき
打った時やぐねった時は
すぐに保健室へ。



とりかいひがししょうがっこう かい こうちょうしつ
鳥飼東小学校では、1階の校長室の
まえ
前にAEDが置いてあります。
ど かくにん
1度確認しておいてください。



保護者のみなさんへ

- 8月末に身体測定を行いました。健康カードを持って帰りますので、成長をよく見てあげてください。その後、印鑑を押して担任に渡してください。
- 2学期は運動会や林間学習、修学旅行など沢山の行事が予定されています。疲れがたまっていると体調を崩しやすいので、しっかりと睡眠・休養をとらせてあげてください。また、朝食は必ず食べさせてください。
- 9月から運動会の練習が始まります。いつもより多くお茶を持たせてあげてください。また、靴の大きさが成長にあっているか確認してあげてください。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

わす
マスクを忘れずつけてくれてありがとう

て あら
しっかり手洗いをしてくれてありがとう

ひと きょり たち
人との距離を保ってくれてありがとう

ちゅうし ぎょうじ
中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

いま
今、みんなはたくさん
がまん
我慢してくれていますね。
でも、みんながあと少し大きくなったら
すこ おお
「あのとき大変だったよね」「いっぱい
たいへん
がんばったね」と話せる日がきつと来る
はな ひ
はず。だから、あと少し。
すこ
いっしょ
一緒にがんばろうね。



なつやす おりんびくく せんしゅ いっしょうけんめい すがた ゆうき
夏休みにはオリンピックがありました。選手たちの一生懸命な姿にすごく勇気をもらいました。
こんなときだからこそ「前向きな」気持ちを大切にしたいですね。