

ほけんだより 9月号

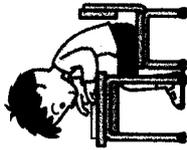
みなさん、夏休みは元気にすごすことができましたか？たくさんの方があるこれからは、元気に元気にすごす元気にすごしましょう！感染対策もみんまでがんばりましょう！

※8月26日の感染症対策号もしっかり読んでください。

分散登校が始まります！

9月3日（金）からは、分散登校が始まります。

分散登校中は、タブレットを使っての学習となります。タブレットにむちゅうになって、首や腰がまがって画面と近くなりすぎて、こんな姿勢になっていませんか？



画面と30cmはなれましょう。

※教科書の高さは、25cmくらい、授業中も時々チェックしてみてください。

画面に光がうつ見えにくいときは、自分の姿勢を変えるのではなく、画面の角度を変えましょう。



いすに深く座って、背はゆかにかっけましょう。



休み時間は、タブレットからはなれて、目を休ませてください。

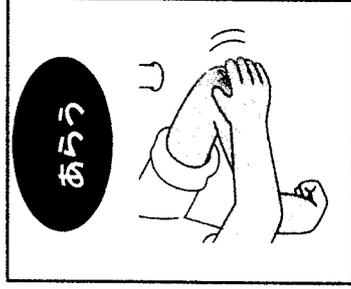
集中して体にも力が入ってはいけません！首や体をのばしてストレッチしましょう！

夏休み中にちりよりカードが終わった人は

ちりよりカードを出してください。

9月9日は「救急の日」

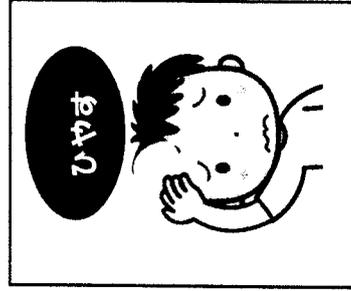
もしも、けがをしてしまったら、「あらう」「おさえる」「ひやす」など自分でできる手当てを行きましょう。かならず、お家の人にもつたえましょう。はれや痛みがひどくなった時は、早めに病院を受診しましょう。



あらう



おさえる



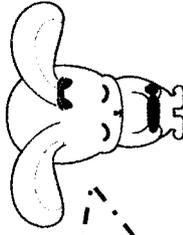
ひやす

保健室に来る前に、しっかりと

水であらって来てくださいね。

「あらって来ました！」という人の中には、水でぬらしただけの人も・・・。どろろずな、ホゴリをきれいに落とすから来てください。

<おねがいです>



ちょっとした心がけでふせぐことができるかもしれません！



- ・つめは短く切っていますか？
- ・ろうかを走っていませんか？石を踏んでいますか？
- ・遊びのルールや交通ルールを守っていますか？

くまもと 早ね 早おさ いまはキーク(9月1日~15日)

心とからだの健康づくりについて考え、できることから始めよう！
基本的な生活習慣について、クイズ形式で楽しく学ぶことができる動画をしようかいたします。

- ★正しく理解、睡眠のあれこれ <https://youtu.be/hHwDZzTheAE>
- ★デジタル機器との正しい付き合い方 <https://youtu.be/RzOPcelXIXg>

作成：熊本県教育委員会 社会教育課 オンデマンド講座