

# ほけんだより 9月号

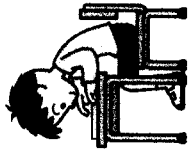
みなさん、夏休みは元気にすごすことができましたか？たくさんの方の行事があるこれからは元気がや病気に気をつけて元気にすごしましょう！感染対策もみんまでがんばりましょう！

※8月26日の感染症対策号もしっかり読んでくださいね。

## 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。

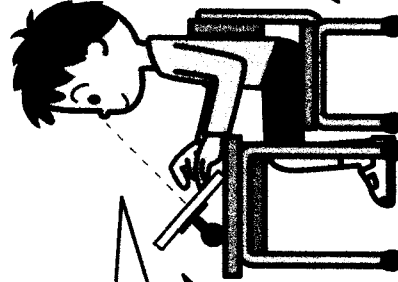
分散登校中は、タブレットを使っての学習となります。タブレットにむちゅうになって、首や腰がまがって画面と近くなりすぎて、こんな姿勢になっていませんか？



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ね。

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、背はゆかにつけましょう。



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ね。

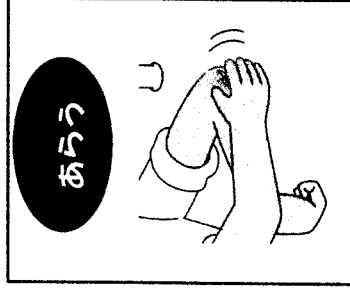
集中して体にも力が入ってはいけません！首や体をのばしてストレッチしましょう！

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ね。

## 9月9日は「救急の日」

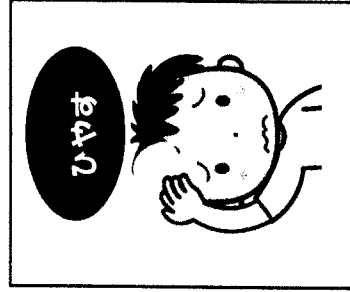
もしも、けがをしてしまったら、「あらう」「おさえる」「ひやす」など自分でできる手当てを行きましょう。かならず、お家の人にもつたえましょう。はれや痛みがひどくなった時は、早めに病院を受診しましょう。



あらう



おさえる



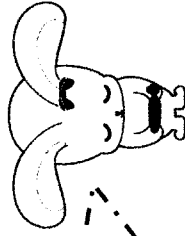
ひやす

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・・・。どろやすな、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けれどもありません！



- ・つめは短く切っていますか？
- ・ろくかを走っていませんか？右側を歩いていますか？
- ・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 早あさ いまはきウィーク(9月1日~15日)

心とからだの健康づくりについて考え、できることからはじめよう！  
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/hHwD7ZTheAE>
- ★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