



長かったようであったという間だった夏休み。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？さて、いよいよ2学期がスタートしました！気持ちも生活も『夏休みモード』から『学校モード』に切り替えていきましょう。休み明けは、体調不良者が多くなりやすいです。今週は、生活リズム名人を通して、生活を整えましょう♪

かんせんしょうたいさく

## 感染症対策☆おさらいしよう

8月から、大草でも新型コロナウイルス感染者が増えています。パワーアップしたウイルスに負けず、自分や大切な人を守るためにできることは…？もう一度、感染症対策について考え、行動にうつしましょう！

### こまめな手洗い+消毒

- 外から室内へ入るとき
- 咳、くしゃみをしたとき
- ごはんの前後
- そうじやトイレの後
- 共有のものをさわったとき

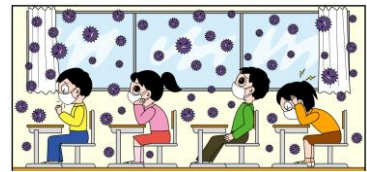


### 正しくマスクをつける



- 鼻と口をかくそう
- ゴムは耳にかけてね
- すきまは、ないかな
- 不織布がオススメ♪

### 積極的な空気の入れかえ



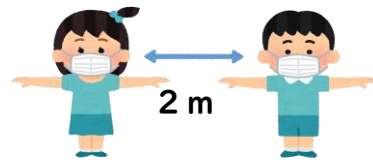
かんきでキレイな空気にしよう

### きそくただしい生活をおくる

たべる      ねる      うんどう



### 身体的な距離をとる



くっつかない！特に休み時間！

### ひとごみをさける



【保護者の方へ、おすすめサイトです。ぜひ、お子様とご覧ください。】

①新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(デルタ株編)

【諏訪中央病院 ホームページより】→

②不織布マスクの効果について

【内閣官房 夏の感染防止拡大特設サイトより】→

「いつでもマスク」の項目をご確認ください。



スマホで QR コードを読み込むと、ホームページに飛ぶことができます。

### ストレス解消法を見つけよう♪

☆運動やストレッチ



☆音楽をきく



☆読書



☆家族や友達と話す



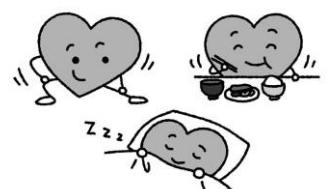
☆お風呂でリラックス



☆沢山笑う

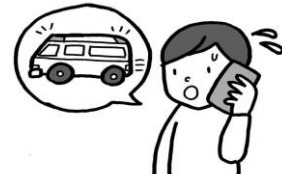


ココロもけんこうづくり



うらへつづく→

# が っ か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



!!  まいにちチェック!!

## けが につながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのはもはゆるんでいませんか?

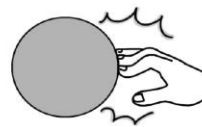


どちらが正しい?

## 救急処置ミニクイズ

**A** ころんですりむいたときは…?

- ①水道の水でさすを洗い流す
- ②さすにすぐばんそうこうをはる



**B** つきゆびをしたときは…?

- ①あたたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

**C** 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる



**D** 足がつってしまったときは…?

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

## 保護者様・児童のみなさんへ(提出物のお願い)

### ①第2回生活リズム名人をめざせ☆

9月1日～15日は『くまもと早ね・早おきいきいきウィーク』として熊本県全体で生活習慣づくりに取り組みます。楠浦小では少し早いですが、今週8月30日(月)～9月3日(金)に『第2回生活リズム名人』を実施しています。

1・2年生はご家庭で、3年生以上は学級で取り組み、金曜日に持ち帰ります。これを機会に、体を学校モードに戻しましょう。生活リズム名人カードは、親子で感想を記入し、9月6日(月)に提出してください。

### ②ライフスキルをチェックしよう☆(1・2年生)

ライフスキルとは、「小学生のうちに身につけておきたい、日常生活でおきる様々な問題を解決する力」のことです。自分の生活を振り返り、身につけている力・頑張りたい力を確認して、生活の意識向上につなげていけると思っています。

1・2年生は、親子でチェックして、9月8日(水)までに、担任へ提出してください。(←本日、チェックカード・記入方法についての別紙プリントを配布していますので、ご確認ください。)

※3年生以上は、9月の身体測定時に学校でチェックしますので、提出はありません。

特に、低学年の保護者の皆様には、お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

### ③その他

・むし歯等の治療が済んだ人は、『治療報告書』の提出をお願いします。

・夏休みの子どもたちの様子はいかがだったでしょうか?何かありましたら、学校へお知らせください。