

# ほけんだより

ほけんだより No.5

令和4年8月29日(月)

玉名町小学校 安方

～ほけんクイズ～

熱中症対策に良い食べ物はどれでしょう？

A.アイスクリーム B.うめぼし C.レモン

今年も大変暑い日が続き、新型コロナウイルス感染症への心配や予防対策をしながらすこす夏となりましたが、元気に楽しくすこすことはできたでしょうか？

さて、いよいよ今日から再び学校生活がスタートします。夏休みモードから学校モードに切り替えて、生活リズムを整え、元気いっぱい頑張っていきましょう。



## 自己紹介

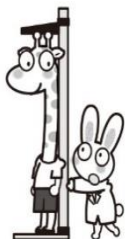
産休中の澤田先生に代わりまして、養護を担当させていただきます。安方七美と申します。出身は玉名です。私は人と話をするのが好きなのでたくさん話しかけてくれたら嬉しいです。

みなさんが毎日元気に笑顔で学校生活を送るためのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。



## 保護者様

本日より身長・体重、視力測定を行っております。体育服を着用しての実施となりますので、**体育服**を持たせていただきますようよろしくお願い致します。また、感染対策のため視力検査において片目を隠すときに**ハンカチ**を使用いたします。普段から持って来られているとは思いますがご準備をお願い致します。



## ☆ 9月9日は救急の日！安全にすごしましょう

振り返ろう！ 校内での過ごし方



ろう下を走っていませんか？

曲がり角で気をつけていますか？

階段でふざけていませんか？

## ☆ 心も元気いっぱい！



長い間、家にいた生活から、学校生活に戻ることになりますが、そのような時期は身体だけでなく心も疲れやすくなると言われています。

悩みや不安などを一人で無理に抑え込まないようにしましょう。あなたが相談しやすい人や周りにいる人に伝えてみると、「もやもや」が「スッキリ」することも多いです。他にも、好きなテレビや音楽などでリラックスしたり、体を動かしたりすることも心の元気につながります。

## クイズの答え…B

汗をかくと水分と塩分などのミネラルが失われますが、うめぼしにはミネラルが含まれています。またうめぼしの酸っぱさの元であるクエン酸には疲れを回復させる効果があるのでおすすめです。