


夏休みが終わりました。みなさん、楽しい夏休みをすごせましたか？  
暑い日が続くかと思えば、大雨の日が何日も続いたり…。例年とは違った気候の変化・気温の変化に、  
体がついていけない人もいたかもしれませんね。

いよいよ前期後半のスタートです。前期後半には、運動会、見学旅行など、たくさんの行事が予定されています。体調をくずすことがないように、●早くねて睡眠時間をしっかりとる●朝ごはんを食べるなど、いつも以上に心がけて、体を学校モードにきりかえましょう。

また、●こまめに水分をとる（新型コロナウイルス感染予防のため、水道のじゃ口から、直接水は飲めません。水筒をわすれずに！！）●外に出るときは帽子をかぶる（運動場で遊ぶときは、帽子をかぶっていないと遊ばせません！！）など、熱中症対策もわすれずに！

## 鼻血が出た!?



## 正しい手当は?

× 横になる

× 上を向く

× 首の後ろをたたく

○ 鼻にティッシュをつめる

○ うつぶせて鼻をつまむ

○ 鼻専用のつめものをつめる

○ 鼻の上部を冷タオルや水のうで冷やす

## 夏休み明けの身体測定を実施します!

身体測定では、身長（からだの高さ）・体重（からだの重さ）を測定します。みなさんがどのくらい大きくなったか、どのくらい重くなったのかを確認します。

※体操服で実施しますので、わすれないようにしてください!

また、身体測定のために、「からだに関する話」をします。今回は「歯」の話です。

自分の歯を守るためにはどうしたらいいのかを考え、実践する機会になればいいなと思っています。

9月の身体測定	
9月 1日 (水)	: 1年
2日 (木)	: 2年
3日 (金)	: 3年
6日 (月)	: 4年
7日 (火)	: 5年
8日 (水)	: 6年



まだまだ、暑い日が続きます。

新型コロナウイルスの感染予防 + 熱中症予防を心がけましょう!

「全国的に、新型コロナウイルスの感染者が増えています。」このほけんだよりでも、何度も同じような言葉を書いています。今現在も感染者が増え続けていて、毎日のように過去最多が更新されている状況です。いつ、わたしたちの周りで感染する人が出てもおかしくない状況が続いています。

そして、夏休み明けは「まん延防止等重点措置」中でのスタートになります。

そこで、**6月5日に配布しました、ほけんだよりをもう一度印刷しました。**

今まで以上に感染予防を心がけて、ひとりひとりが自分の命・自分の周りの人の命を守る行動をしましょう！

## 学校での新型コロナウイルス感染予防って

### 1 朝から家で自分の体の調子を確認します！

朝、おうちで体温を測り、学校から配られている健康観察カードに、「体温」「せき」「のどのいたみ」「いきぐるしさ」「からだのだるみ」「あじやにおい」を記入してください。

健康観察カードは、毎朝、学校に提出してください。学校でも、朝から健康状態を確認します。

※もし忘れてしまったら、登校後すぐに学校で測ってください。

※朝から、いつもよりも体温が高い、せきが出る、からだの調子が悪いなどの症状があるときは、無理せずに、学校をお休みしましょう。



### 2 必ずマスクを着用します！

※使い捨てマスクがなければ、布製のマスクでかまいません。

マスクを持っているかを確認してから、家を出しましょう。



### 3 こまめに、ていねいな手あらいをします！

石けんを使って、30秒間ていねいな手あらいをしてください。

登校後、トイレの後、給食の前後、掃除の前後、学校のみんが使うものにふれる前後など、今までよりあらう回数が増えます。毎日、ハンカチを持ってきましょう。特に、給食の前には、各教室に置いてあるアルコールも使用しましょう！

### 4 水筒を持ってきます！

水道のじゃ口から、直接お水を飲むことはしないようにしています。

まだまだ、暑い日が続きますので熱中症も心配です。水分の補給も忘れずにしてください。

### 5 歯みがきをするときは注意します！

歯みがきをするときは、

うろろしないこと、  
しずかに歯みがきをすること（しゃべりません）、  
うがいは、ゆっくりはき出すこと。



つばやうがいのしぶきが人にかからないように、十分気をつけてください。マナーです！

### 6 他の人と近づきすぎないようにします！

人との距離は自分が気をつけないと、すぐに近づいてしまいます。

特に、休み時間などは、おたがいに気をつけてください。

**感染予防は、みんなで行わないと予防できません。ひとりひとりが確実にしていきましょう！**