

にこにこ 8・9月

R3. 8. 30
龍野小保健便り
保健室 宗 小百美

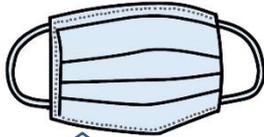
<おうちのひとといっしょによんでください。>

2学期がスタートしました。去年と引き続き自由に外出できなかった夏休みだったので、早く友だちと遊べる学校が始まってほしいと思っていた人もいられるかも知れませんね。でも、コロナ感染がひろがっているのが不安な気持ちもあるかも知れません。しかし、自分たちできる予防をしっかりと行っていき、運動会やさまざまな行事がたくさんある2学期を充実させていきましょう。



自分をまもるため、みんなをまもるため

①マスク



登下校中

☆家を出るときからずっとマスクをつけておく！！

あつくてマスクとりたい

絶対にしゃべらない

授業中

☆ずっとマスクをつけておく！！
☆先生の指示でとることもある。

休み時間（昼休み）

☆ずっとマスクをつけておく！！

あつくてマスクとりたい

マスクをつけていてもあつくならないあそびをする

②てあらい

(アルコール)



手を洗うのはどんなとき？

- ☆外に遊びに行ったあと
- ☆みんなが使うものを使ったあと
- ☆給食のまえ
- ☆そうじのあと
- ☆トイレのあと

どんなふうにあらうの？

☆ハンドソープ（石けん）を泡立てて指の間等までこすりあわせ30秒間水で洗い流す。（後日練習します。）

アルコール消毒をするのは？

- ☆学校内、教室に入るときなど、すぐに手を洗うことが難しいとき。
- ☆給食当番の前

③みつにならない



とうげこうちゅう 登下校中

いちれつ なら とうげこう
☆一列に並んで登下校します。

あそ とき あさ ひるやす 遊ぶ時 (朝・昼休みなど)

かんせん ひろ
☆感染が広がっているときには
がくねん ごと き 決められた ばしょ であそ
学年ごとに決められた場所で遊
びます。

やす じかん 休み時間

かた く ひと
☆肩を組んだり、人とくっついたり
することはさけます。

てあら ば
☆手洗い場などではならんでじゅ
んぱんをまちます

④はみがき



みがくとき

いちれつ なら とうげこう
☆一列に並んで登下校します。

うがいのとき

☆なるべく下の方からはきだす。

⑤体力をつける

早寝 早起き 朝ごはん??



きそく ただ せいかつ きそく正しい生活をおくる

☆はやね・はやおき・あさごはん
(メディアコントロール力大事)
☆すききらいせずしっかりたべる

じぶん

ほか ひと

自分をたいせつに、他の人もたいせつに

「だれだって、いつだって、感染してしまうかもしれない」

想像して
みよう

げんざい、かんせんしや かた たい さべつ しゃかいもんだい
現在、コロナ感染者の方に対しての差別が社会問題になっています。人は恐怖や不安が強い
とき、ほんのうてき ほんのうてき とお おも
時、本能的にそこから遠ざかろうと思います。そして、不安が強くなってくるとその対象を敵
とみなして不安をごまかそうとするところがあるそうです。でも、これは、もし自分だっ
たら・・・と、想像することで、解決するのではないかと私は思います。もし、周囲の人や友だ
ちが感染したというときに「もし、自分だったら、みんなからひどいこと言われたらイヤだな」
と思うことができ、その人に対して日頃と変わらないようにするとか、思いやりの言葉をかける
とかできればいいのではないのでしょうか。だって、だれだって、いつだって、感染してしまうこ
とがあるかもしれないのですから。

9月1日～
9月15日

はやねはやお あさ
くまもと 早寝早起き朝ごはん いきいきウイーク



9月1日から熊本県の小中学生一斉に、生活リズムを整えるための取組を行います。今年度も早寝早起き・朝ごはん、歯みがきについて自分の振り返りをしていきます。1, 2年生は家庭でお願いします。3年生以上は、学校で記入します。 **<記入例>**

<やり方>

1 龍野小実施期間 令和3年9月1日(水)～9月10日(金)

2 記入の仕方

(1) 目標を決める!!

「わたしの目標」「何時までに起きる」「何時までに寝る。」

(2) 早寝早起き朝ごはん夜のはみがきができただか○をつける。

(3) 最後に「わたしのふりかえり」を書いて「おうちの人からひとこと」保護者の方に書いてもらい15日(水)までに保健室に提出する。

	9月1日(水)
6時30分までに起きる(きもち)	 できた できなかった スッキリ ぶつう ねむい
朝ごはん	 食べた 食べなかった 1品 2品以上
夜の歯みがき	 ・5分以上した ・1分～4分した ・していない
9時30分までにねる(前日)	 ・できた ・できなかった