

新学期が始まりました。なかなか外出しづらい夏休みだったと思いますが、それぞれに楽しい夏休みを過ごせたでしょうか？

さて、新型コロナウイルスが、かつてないスピードで感染拡大を引き起こしています。ウイルスが変異を繰り返し、今は子供にもうつりやすくなっています。そんな中で始まった新学期。今までの感染対策を再確認し、確実に実践していきましょう。マスクの着用、石けんでの丁寧な手洗い、十分なソーシャルディスタンス、黙食など、

あなたは確実に実践できていますか？

今ではあたりまえになりつつある感染対策ですが、だからこそ、油断せず、気を引き締めて、ひとりひとりの命を守ることを最優先に行動しましょう。



保護者の方々へ 改めてのお願いです



新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、学校では、今まで以上に気を引き締めて、感染拡大防止に努めてまいります。各ご家庭におかれましては、今までも多大なるご協力をいただいているところですが、改めて、次の点につきましてご協力をお願いします。

1. **毎朝の検温と健康観察を確実にお願いします。健康観察カードに記入の上、忘れずに持たせてください。**
2. 体調が悪い場合（発熱、だるさ、のどの痛み、咳、鼻水、その他いつもと違う様子の時）は、無理をせず、登校をお控えください。
なお、ご家族に体調不良がみられる場合も、登校をお控えください。
3. 登校後に、上記のような症状がみられた場合は、速やかにお迎えをお願いします。
4. 本人、もしくはご家族がPCR検査を受けられた場合（受ける予定がある場合も含みます）には、休日であっても、必ず学校携帯にご連絡ください。

【学校携帯：080-7163-6396】

※ 放課後・休日についても、密な場所への外出を避ける等、お子さんと一緒に再確認していただき、感染予防に努めてください。

*** 今月の保健行事予定 ***

身体計測 体育着を忘れずに!

9/2(木)4~6年

9/3(金)1~3年、たんぽぽ

※ 9/21(火)~24(金)に、4年生希望者のみ色覚検査を実施します。4年生には希望調査を配布します。

秋の歯科検診

9月16日(木)2・5年生・たんぽぽ

9月17日(金)1・4年生

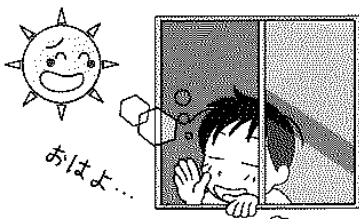
9月30日(木)3・6年生



今回はむし歯の有無のみを診ていただきます。虫歯があった場合はお知らせをお渡ししますので、早めの治療をお願いします。

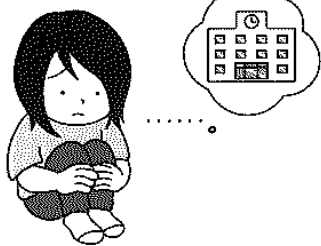
しんがっき はじ
さあ、新学期が始まります!!

6時に起床!



寝たりなくても
朝日を浴びてリセット!

登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい!



夏休み

学校生活

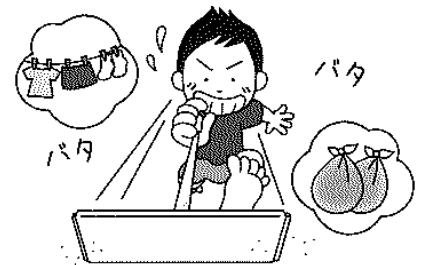
**生活リズム、
学校モードに
ギアチェンジ!**

7時には朝食を!



あごが動けば脳も目覚める!

からだも動かす!



家事も立派な運動!
家族も大助かり♪

不安なこと、心配なことがあったら、周りの大人に相談を!

しんがっき はじ 新学期が始まります。へんきょう 勉強のこと、ともだち 友達のこと、かぞく 家族のこと、そして自分自身のこと…。

なかなかまわりにそうだんに相談できず、なやんでいることはありませんか?

あなたは決してひとりではありません。がっこう 学校には、なやんでいるあなたの助けになりたいと

おもっているおとながたくさんいます。ちょっとしたことでも構いません。ほけんしつ 保健室でも、いつでもはなし きを聴きます。きがる たす 気軽に訪ねてみてくださいね。

せいかつ 生活リズムを整えて、^{ととの} 元気に^{げんき} 2学期の^{がっき} スタートを^き 切りましょう！

夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント 1


朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント 2

朝ごはんを食べよう




ポイント 3

寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう




夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう


こんな人は夏バテに注意！




冷たいものばかり食べている



夜更かししている



運動不足




クーラーのきいた部屋にばかりいる

あつ 暑さでのぼせて出ることの多い鼻血。正しいあての方法を知っていますか？

鼻血が出た!?


正しい手当は？

横になる




首の後ろをたたく

上を向く

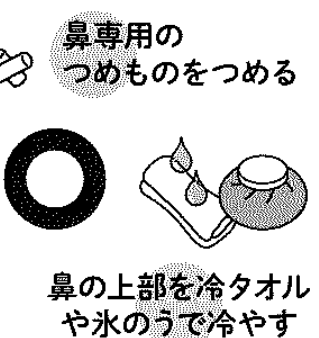


鼻にティッシュをつめる



うつぶいて鼻をつまむ

鼻専用のつめものをつめる



鼻の上部を冷タオルや氷のうで冷やす

2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：M@R

左の雷の大きさ／お店の看板の形／右奥の木の大きさ／右の女の子の髪型
右の女の子の髪型／右奥の木の大きさ／お店の看板の形／左奥の女性のワンピースの位置



イラスト：タカハンダイスケ

右のエアコンの吹き出し口の向き／ソファの模様／壁の下の顔／テレビに映るキャラクター／ソファの入り口の大きさ／ソファの入り口の大きさ／ソファの入り口の大きさ