

* げんき *

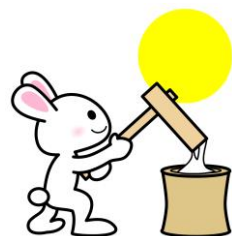
2021. 9. 6 旭小学校 保健室 保健だより9月号

まだまだ暑い日が続きます！

9月に入り、まだまだ暑い日が続いています。

熱中しょうに注意しつつ、コロナ対さくにも気をつけて、毎日全員で取り組んでいるところです。

変い型ウイルス「デルタ株」は、これまでのものと違い、1密でも感せんすると言われていています。毎日ハンカチ2枚、マスク予備2～3枚を持ってくるようにしましょう。これまで以上に予防対さくをして、一人ひとりが「めんえき力」を高めることも大切です。「めんえき力」アップのために、まずは生活のリズムを整えていきましょう！！



9月目標

生活のリズムを整えよう！

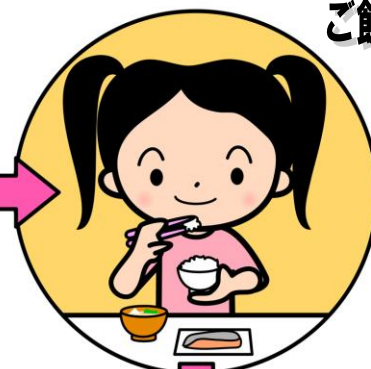
決まった時間に起きる！

朝は、1日の始まり！
朝しっかり起きて、
1日のリズムを作ろう。



ご飯をしっかり食べる！

朝ごはんは1日のエネルギー。
しっかり食べて
脳にえいようを送ろう。



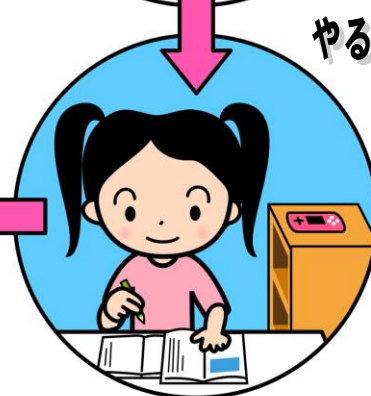
夜は早めにねる！

ゲームやスマホなどのブルーライトをあびすぎないようにして、ぐっすりたっぷりすいみんをとろう。



やるべきことを優先する！

宿題や翌日の準備、やらなければいけないこと、やりたいことがたくさんあるからこそ時間を有効に使おう。



※夏休み中に、生活時間が乱れてしまった人は 朝しっかりめざめることから始めましょう。

感せん力の強いデルタ株がはやっています！！

コロナに^ま負けない
6つの^{やくそく}約束



ねん ぐみ
年 組

マスク

ちやくよう せき
の着用・咳エチケット

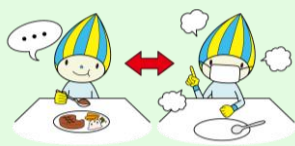
かいわ
会話を^{しやうじやう}するときは、^{しやうじやう}症状が
なくてもマスクを
着けま^{しょう}しょう。
ひとりで^す過ごすときは
マスクを^{だいじやうぶ}はずしても大丈夫。



しょくじ
食事

しず
は静かに

しょくじちやう
食事中であ^{って}ても
かいわ
会話の際には
マスクを^{ちやくよう}着用
しま^{しょう}しょう。



くうき
空気

い かけ
の入れ替え

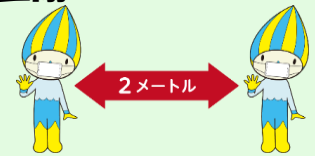
こまめに^{かんき}換気^{しま}しょう。
風の^{かせ}流れ^{なが}ができるよう、^{じかん}1時間^{かい}に^{いじょう}2回以上、
1回5分以上、^{まど}窓と^{かど}ドアの^{りやうほう}両方を
あけま^{しょう}しょう。



みつ
密

はやめよう

みつじゅう みつせつ みつべい
密集、密接、密閉
を^{てい}徹底^{かいひ}回避
しま^{しょう}しょう。



けんこう
健康

まいにち か
チェックは毎日欠かさず

まいあさ たいおん ぞくてい
毎朝、体温を測定
しま^{しょう}しょう。
たいちやう
体調に^い異変^あがある
ときは、無理せず、
自宅^{じたく}で^{やす}休み^まま^{しょう}しょう。



て あら
手洗い

しょうどく
・消毒

こまめに^{てあら}手洗い、^{てゆび}手指の
しょうどく
消毒を^{しま}ま^{しょう}しょう。
30秒程度^{ひやうてい}かけて、
みず
水と石^{せつ}けんで
ていねい
丁寧に^{あら}洗^いま^{しょう}しょう。



かぞく
家族やまわりの^{ひと}人にも
おし
教えてあげよう！

みんなで^{ひと}コロナを^うやっつけよう！
おうちの^{ひと}人には^うワクチン^を打^{って}て
もら^{って}ください。

かん そうだん まどぐち
コロナに関する相談窓口
058(272)8860



GIFU