



R2・9・18
塩田西小 保健室

なつやす あ かげつ 夏休み明けから1ヶ月…

一時は、新型コロナウイルス感染拡大が「東京を超えた！」とまで言われた上田市ですが、新規感染者が0になり、長野県の警戒レベルが1になりました。しかし、新型コロナウイルスがなくなったわけではありませんので、気を緩めると感染者が増えてしまう恐れがあります。4連休があり、お出かけする計画があるかもしれませんが、十分に注意してください。

で 出かけるときは、マスク着用、手指消毒!

いろいろな人が集まる場所には行かないことが、一番の感染予防になりますが、出かけるときはマスクの着用や手指消毒をしっかりと行って十分気をつけてください。

遠くに出かけなくても、県外からの訪問者が増えることが考えられますので、やはり家から出る際は、マスクの着用や手指の消毒をしっかりと行って、十分気をつけてください。

子ども達だけでなく、家族みんなで気をつけていることが大切です。(家族感染のほとんどが、大人から子どもにうつっています) 連休中もご家族みんなで健康観察をいつもより丁寧に、体調不良にならないよう気をつけましょう。

- * 感染源を絶つこと… 健康観察の徹底で、拡げない
- 感染症対策のポイント * 感染経路を絶つこと… 手洗いや咳エチケットの徹底
- * 抵抗力を高めること… 睡眠をとる、適度な運動、バランスのよい食事

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんをたべる

いちにち げんき
一日を元気にすぞす
エネルギーになります。



あさ

い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

しんがた
新型コロナウイルスだけじゃなく



ケガにも気をつけよう！

あさばん 朝晩がすっかり涼しくなり、日中も日差しが暑くても秋風が心地よい時期になりました。過ごしやすくなってくると活発に遊べるようになるからでしょうか、ケガが増えてきます。遊び方や普段の生活でちょっと気をつけると防ぐことができるケガもあるので、注意して生活していきましょう。

こんなことしていい？

① 廊下を走る

きょうしつ 教室から人がとびだしてくるかも、まがりかど 曲がり角に人がいるかも、そう思うとろうか 廊下は走れません。がっこう 学校の廊下は道と同じで、ルールを守らないと事故になります。

② 階段で遊ぶ

かいだん 階段を何段もとばして降りたり登ったり、さいご 最後の5、6段を飛び降りたり…。ほんとう 本当にあぶないです。ともだち 友達とおしゃべりにむちゅう 夢中になったり、ふざけたりしていてかいだん 階段を踏み外す人もいます。

③ 遊具や危険な場所での追いかけっこ

お 追いかけてられてむちゅう 夢中になっていると、まわ 周囲を確認せずに走ってはしら 柱にぶつかったり、だん 段につまづいてころ 転んだりします。

おうちの人と確認しよう

① つめを切ってますか

つめがなが 指が長くてボールがあたってつ 突き指したり、つめがわ 指が割れたりします。また、て 手が友達にあたってしまっただけでも、つめできず 傷つけてしまうこともあります。

② くつのサイズが合っていますか

おお 大きすぎるくつだとある 歩き方も変わって、ケガをしやすくなります。せっきゃく サイズがあっているのに、かかとをふんではいているのもダメです。ある 歩き方で姿勢が変わったり、きんにく 筋肉の付き方もかわってくるといわれています。