

# ほけんだより 8月

令和3年8月27日 能登川北小学校保健室

ながった夏休みも終わり、2学期が始まりました。規則正しい生活は送れていましたか。夏休みに生活リズムがくずれて「しんどいな」という人もいませんか。「早寝早起朝ごはん」がんばって早起きして朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。朝ごはんは午前中しっかり活動できる元気の源です。しっかりと食べて2学期も元気に過ごしましょう

## あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの?  
早く起きなさい!

まだ眠い

起きてすぐなのに、  
体がだるいなあ

その2

外に出たばかりなのに、  
なんだかフラフラする...

その3

ずっと遊んでいたら、  
クラクラしてきた

### どうして元気が出ないのかな?

### どうして元気が出ないのかな?

### どうして元気が出ないのかな?

その日の夜

せっかくの夏休み。  
まだまだ寝ないぞー

夜ふかし  
していたからだ!

その日の朝

食べなくてもいいや  
食欲がない...

朝ごはんを  
食べていなかった  
からだ!

遊んでいるとき

時間がもったいない!  
もっと遊ぶぞー

休憩して  
いなかったからだ!

夏

休みも、早寝早起き  
が大切。まずは、学  
校に行く日と同じ時間に起  
きてみよう。

朝

ごはんは1日のパワ  
ーのもと。ヨーグル  
トや果物など、食べやすい  
ものから始めてみよう。

ク

ラクラするのは、熱  
中症になっているサ  
インかも。こまめな休憩と  
水分補給を忘れずに。

## 9月9日は救急の日 応急手当覚えておきましょう

### すり傷



流水で傷口を洗う

### やけど



水道水ですぐに冷やす

### 鼻血



鼻をつまんで下を向く

### つき指



氷などで冷やす

# 感染症予防に関するアンケート結果発表

能登川北のみんな  
こんな感じですよ

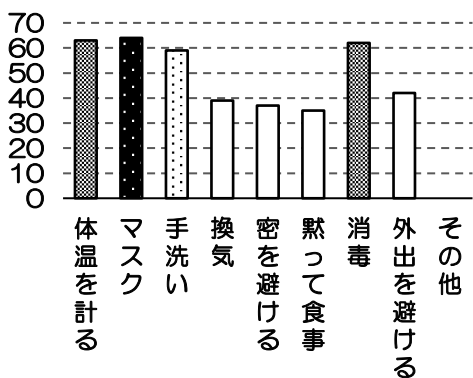
夏休み前に感染症に関するアンケートをしました。その結果を発表します。

コロナ禍2年目となり、ずっと感染予防を続けていますが感染者はなかなか減らず…滋賀県も新型コロナウイルス感染者の急増が続き、緊急事態宣言が発令されました。

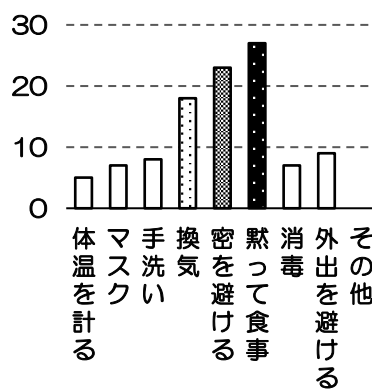
変異株は感染力が強く若い人も重症化するケースが増えています。またクラスターの発生場所が学校や病院などに変わってきているそうです。身近で感染のうわさ話を耳にすることも増えると思います。

自分のためだけでなく、大切な家族や仲間を守るために「自分にできる感染予防をする」「自分にされたらいいなことはしない（差別）」で、みんなでがんばっていきましょう。

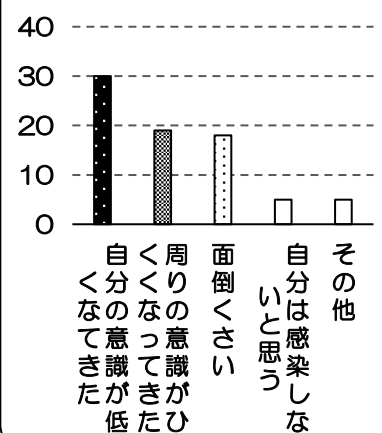
あたり前にできるようになった感染よぼうはどんなこと



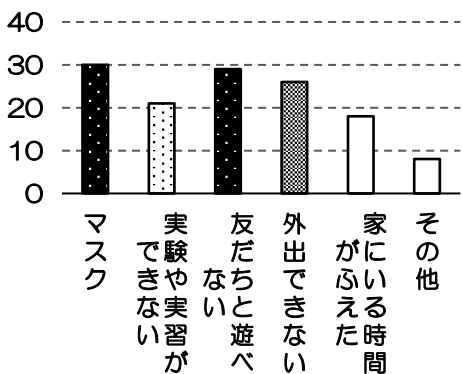
最近できていないと思う感染よぼうはどんなこと



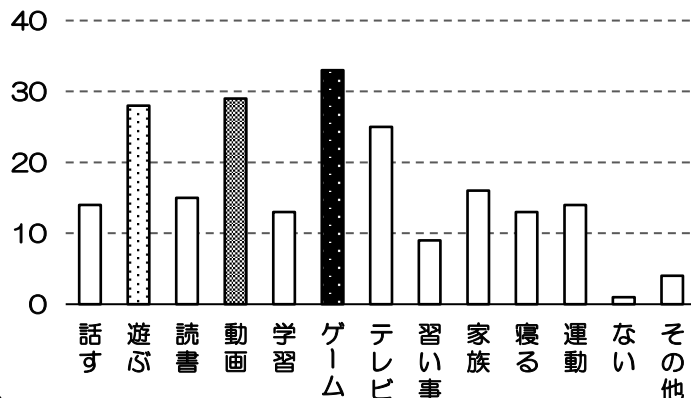
できていない理由は



いやだと思うことは



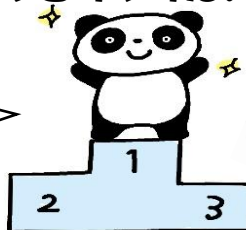
毎日の生活で楽しい時間はどんなことですか (1人3つまで選ぶ)



新型コロナの心配がなくなったら思いっきりやりたいのは…



友だちと手をつなく  
友だちとたくさん遊ぶ



旅行 (外国など)  
ユニバ・ディズニー  
水族館・電車めぐり  
ライブ・キャンプ

みんなでスポーツ  
自転車・つり・プール

大きな声で叫ぶ  
カラオケ

マスクをはずす

外食  
買い物  
お出かけ