

保健だより

2025年8月25日 中茶安別小中学校保健室

いよいよ2学期スタート!

1か月もあった夏休みがおわり、今日から2学期のスタートです!

夏休みはたのしみでしたか??

きっと、頭と体はまだ「夏休みモード」だと思います。

少しずつ、「学校モード」にチェンジしていきましょうね~!

2学期もよろしくお願ひします!

☆ 学校モードに変身!!! ☆

ながいお休みのあとは「ついつい夜ふかし」をしてしまったり、「ついつい寝坊」してしまったりなど、「ついつい〇〇」がおこりやすくなってしまいます。

わかります...前田もです...ついつい夜ふかし、ついついポケポケしちゃってます...

この「ついつい〇〇」から少しずつ、「はやめの〇〇」に変身しましょう~!

| ついつい〇〇... | 変身のポイント | はやめの〇〇! |
|-----------|---|-------------------------|
| ついつい夜ふかし | 何時にねるかを決めちゃおう! ねる1時間前のスマホなどストップ! | 早めのお休み |
| ついつい寝坊 | ねる前に「何時におきるか」を考える 目ざまし時計や、起こされたときに、 ゴロゴロしないですぐに体を動かす! | 早めに起床 & ゆっくり朝食 |
| ついついゴロゴロ | だら~っとしちやいそうなときこそ、 散歩や外遊びをしてみよう! | 体のリラックサ & 早めのおやすみ |

「はやめの〇〇」に変身できると体にも頭にも良いことだらけです!

変身できるように一緒にがんばりましょう~!

☆ いつになが起きるかわかりません... ☆

今年の夏休みは、「津波警報」がでたり、「大雨警報」がでたりと、

いろいろなことがおこりました。地震などもいつおきるかわかりません...

自分・家族の命を守るができるように、今から準備をしましょうね!

~ 台風・地震などに備えて ~

外に出ないようにする



強風や飛来物だけがの恐れ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

万が一のとき、自分が必ず使うもの(薬・充電器・生理用品・着替え)は、
自分で持ち運ぶことができるベストです!

今の自分にはなにが必要なものなのかを考えてみましょう~!



☆ 新型コロナ急増中 ☆

- ① 水で手をぬらす
- ② 石鹸を手にとる
- ③ 石鹸を泡だてて



- ④ 手の甲を洗う
- ⑤ 指のあいだを洗う
- ⑥ 親指を洗う
- ⑦ 指先を洗う



- ⑧ 手首を洗う
- ⑨ しっかり流す
- ⑩ キレイにふく



全国的に、新型コロナウイルス
などの感染症が流行中です!

熱中症対策とあわせて、
手洗いうがいなどをしっかりし
ましょうね!

手の洗い方を
確認しましょう!

