

# ほけんだより9が

令和3年 9月1日  
京都市立嵯峨野小学校

きびしい暑さが続いています。マスク着用による熱中症にならないように、2メートル以上の距離がとれる場所ではほんの少しマスクをはずして、新鮮な空気を取り入れ熱中症を防ぎましょう。

10月にはスポーツフェスティバルもあります。生活リズムを整え、ケガに気を付けて、体調管理をしっかりしていきましょう。

こんげつ  
今月の  
ほけんもくひょう

きそくただ  
規則正しい生活  
をしよう

はやね  
早寝  
はやあ  
早起き  
のリズムを  
つくるには

ステップ1

まずは早起きから  
始める



あさ じかん  
朝の時間にゆとりがあると、  
のう からだ めざめ  
脳と体の目覚めがよく、調子  
のいい一日が送れます

ステップ2

にっちゅう からだ  
日中、よく体を  
うごかす



ステップ3

はや  
早めにふとんに  
はい  
入る



すぐに眠れなくても、ふとん  
に入って体を休めることが  
大切です。

からだ うご  
体を動かすことで、深い眠りにつ  
くことができます。

「うっかりミスやけがを防ぐためにも  
しっかり  
睡眠  
きちんと  
朝食  
→集中力や注意力がアップします！」



がつついたち ぼうさい ひ  
9月1日は防災の日

がつ か きゅうきゅう ひ  
9月9日は救急の日

ふだん さいがい そな  
普段から災害に備えよう！

おぼ  
一覚えておくと緊急時に役立つ救急車要請一

① 119番にかけ、「火事ですか？救急ですか？」と聞かれるので、「救急

です」と答えます。

② 救急車に来てほしい「住所」を伝えます。

③ 患者について、「どこで」「誰が」「どんな状態か」「年齢」を伝えます。

④ 「自分の名前」かけている「電話番号」を伝えます。

⑤ 電話の相手（職員）の指示を受けます。救急車が到着したら救急隊員

に状況を話します。

おうちのかたへ



～ 緊急事態宣言発出により～

緊急事態宣言発出によりフッ化物洗口を中止にします。  
実施再開は決まり次第お知らせいたします。

～ 家庭内感染を防ごう～

今回の流行は、子どもの感染も多く家庭内感染がかなり増えています。

- ・手洗いや家の中の消毒をこまめにしましょう。
- ・こまめに換気しましょう。
- ・物の共有はやめましょう。

他にもできることはたくさんあると思います。上手に感染を防ぎましょう。