

ほけんだより9月号

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、ケガに気付けて、体調管理をしっかりていきましょう。

今月の
ほけんもくひょう

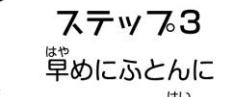
規則正しい生活をしよう

早寝
早起き
のリズムを
つくるには



朝の時間にゆとりがあると、脳と体の自覚めがよく、調子のいい一日が送れます

ステップ2 日中、よく体をうごかす



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 ほうさい ひ
9月1日は防災の日
かつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日

普段から災害に備えよう！

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。