



# ほけんだよ!



令和4年9月1日 新地町立福田小学校  
文責：長尾

2学期に入ってから1週間半経ちました。だんだんと気温が低い日も多くなり、秋の訪れを感じますね。この時期は、休み明けということや1日の気温差がはげしいという理由から、心や体がとてもつかれやすくなっています。みんなの、「これ本気になってやりたい!」「がんばりたい!」という気持ちはとっても大切です。その力が十分に発揮されるように、ときには少し立ち止まって、自分の心身をいたわる時間を作ってあげてくださいね。

2学期も

## 感染症に気をつけて元気にすごそう!



今、「新型コロナウイルス感染症」が広がっているのはみなさんも知っている通りですが、他にも「手足口病（熱がでたり、手・足・口にぶつぶつがでたりする感染症）」が流行っていたり、冬にかけて「感染性胃腸炎（ノロウイルスなどのウイルスによって熱がでたり、腹痛・嘔吐・下痢などの症状がでる感染症）」、「インフルエンザウイルス感染症（熱がでて、頭痛やだるさがある感染症）」などの感染症が流行ったりします。新地町では、町内4小中学校の健康委員会・保健委員会で新型コロナウイルス感染症を予防するための動画をつくり、夏休み前にみんなで確認しました。この動画は新型コロナウイルスだけでなく、ほかの感染症の対策にもなるので、おうちでもう一度動画を見て、2学期も元気にすごしてくださいね。

※動画はQRコードを読み込むことで見ることができます。

9月17日以降は見るができなくなりますので、ご了承ください。

(動画をダウンロードしたり、SNSにアップしたりしないようお願いいたします。)

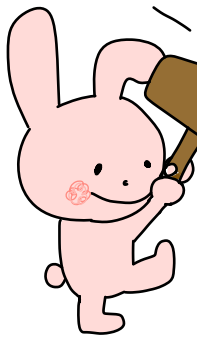
## 歯みがきカレンダー

夏休み歯みがきカレンダーの提出ありがとうございました。毎日2回以上みがけていた人は、いつもより少なくなっていました。そこで、朝・夜にみがくメリットをお伝えしますので、毎日の習慣にしてくださいね。

- 朝：起きた直後の口の中は、便10g分の細菌がいると言われています。朝の歯みがきで口の中を清潔にすることで、口のおいの予防にもなります。
- 夜：寝ているときはだえきが少なくなるので、1番むし菌になりやすい時間帯です。夜にきれいに汚れを落とすことで、むし菌予防につながります。



9月の保健目標は



# ケガに気を付けよう

## 福田小で多いケガは…(1学期)



1番多かったのは、体育や休み時間に転んでしまった！というケガです。一生懸命遊んだり、運動したりする中でケガは仕方ないことですが、くつひもはほどけていないかな？周りに危険なものがないかな？など、ケガをしないための環境が整っているか確認してみてくださいね。また、転んでしまったときには、水で汚れをきれいに落としましょう。



2番目に多かったのは、人やものとぶつかった、転んだときに頭をぶつけたといった原因のケガです。首から上をぶつけたときには、必ず大人に伝えましょう。



3番目は、走ったときに足首をひねった、転んで手をついたときに手首をひねったといった原因のケガです。ねんざをしたときには、ケガがひどくならないように、冷やして安静にしましょう。

## 9月の行事

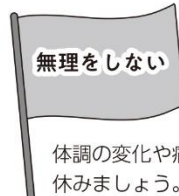
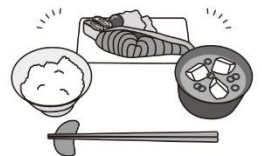


月	火	水	木	金
			1 防災の日 防災教育	2 水泳記録会
5	6 クラブ活動	7	8	9 秋祭の日 小児生活習慣病 予防検診(4年生)
12	13	14	15	16
19 敬老の日	20	21	22 全校道徳	23 秋分の日
26	27	28	29 全校集会	30 相当 全校遠足

### ケガ予防 4つのコツ



体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。



体を温め、動かす準備をしましょう。



ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

