

9月の ほけんだより

ヤギ寝転んで空を見る。
心がハハハになら
貴方は貴方を許してあげて

〈 9月の保健目標 〉
積極的に
体づくりをしよう！



© 株式会社 森下



朝夕がほんのり涼しく感じられ、夜によーく耳をすますと虫の音が聞こえてくるようになりました。涼しげな声に夏の疲れも癒やされそうです。

2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいな」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きして朝ごはんの時間をつくってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。



家族で防災会議しよう！

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



家族会議



最近、毎年毎年、大雨からの水害や土砂崩れなど多くの地域で様々な災害が起きています。9月は防災月間です！災害時、正しく情報を収集し、自分や家族を守る行動ができよう、日ごろから家族みんなで話し合っておくことが大切です。



新型コロナウイルス感染症予防対策を確認しよう！

★健康状態の把握

- 登校前に健康観察と体温を計って、体調チェック表に記入しよう
- 自分自身の発熱やかぜ症状、または家族に体調不良があった場合は、無理せず休もう。



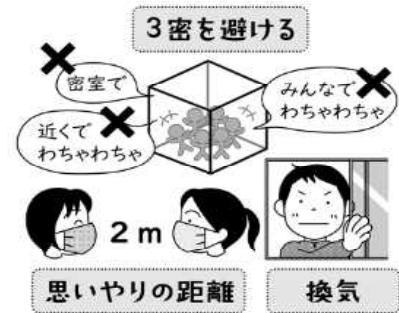
★こまめな手洗い・アルコール消毒

- いろいろ活動した後は、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。
- 登校時や給食前、手が洗えない場合はアルコールを使って手指消毒をしよう。



★3密を避ける

- エアコンを使用している時も換気をしよう。
- できるだけ人との距離をとろう。
- 会話するときは、必ずマスクをつけよう。



★抵抗力を高めよう

- 免疫を高めるために、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心掛けよう。
- ストレスをためないようにしよう。好きなこと、楽しいことをしてストレスを解消しよう！



“禍与福隣(かよふくいん)”

禍(わざわい)と福(しあわせ)は隣同士にあって、いつどうなるかわからないから予防・警戒を怠らないようにというのが本来の意味で中国の言葉です。この1年くらいの間、“禍”という漢字をたくさん見てきましたね。でも『禍ばかりだったから、きっともうすぐ福が訪れる。だって、隣同士にあるものだから』と前向きに考えてみましょう。2学期も元気に楽しく過ごせませうように！！