

ほけんだより

かましりつうしゅましようがっこう
嘉麻市立牛隈小学校
ほけんしつ 肘井 保健室
ねん がつ び じつ
令和3年9月6日

がっこう はし 学校が始まりました。みんなと会えるのは、うれしいですね。でも、ふあん 不安な気持ちの人もいるとおもいます。これから、いまま 今までやってきたように、じぶん 自分でできることを、ひとつひとつしっかり おこな 行っていきましょう。

マスクをつけよう！

ウイルスを出さない・
吸い込まないために、
鼻までマスクをつけましょう。



こまめに手洗いをしよう！

○外から帰ったあと
○食事の前と後
○トイレの後 など
手の汚れが見えなくても、ていねいに洗おう！



はや 早ね・はや お 早起き・あさ 朝ごはん

しっかり睡眠をとると、病気に
勝つ力が増えます。まずは、眠た
くなくても、早めに布団に入りま
しょう。朝ごはんもしっかり食べ
てきましょう。



かんき 換気をしよう！

こまめな
換気をして
いきましょう。



みつ 密にならないように気を付けよう！

友達と遊ぶときは、くっつかない
ように気を付けよう。



すいとうを持ってこよう！



まだまだ暑い日が続いています。毎日すいとうを持ってきましょう。お茶がなくな
ったりすいとうを忘れたときは、友達にお茶をもらうのではなく、先生に言いましょう。



きついとき、つらいとき、不安なときは、
いつでも話を聞きましょう！



いつもと違うことがおきたとき、きつくなったりつらくな
ったり、不安になったりするときがあります。これは、だれで
もあること。そんなとき、だれかに話を聞いてもらうこと
で、少しすっきりしたり、安心してたりするよ。話を聞いてほし
いときは、おうちの人や先生たちにいつでも言ってね。あなた
の話じっくり聞くよ。もし友達がいつもとちがうなと感じ
たら、「どうしたの？」「だいじょうぶ？」と
声をかけて、話をきいてあげてね。



こんだて へんこう し
＜献立の変更のお知らせ＞

9月15日(木) フロッキーサラダ

↓

フルーツミックス