

ほけんだより 9月

2021. 9. 1
 五島市立緑丘小学校
 保健室：吉川 知佳

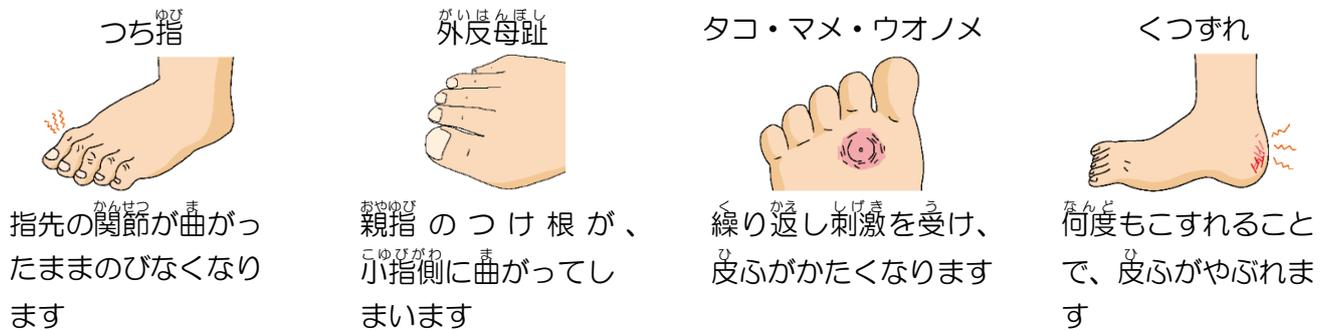
いよいよ2学期が始まりました。運動会をはじめ、行事もたくさんあります。生活リズムをしっかりと整えて2学期を元気に過ごしましょう。夏休み中に治療が終わった人は用紙を学校へ提出してください。

ただ 正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざすることがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



合わないくつをはいていると・・・



かんせんよぼうたいさく いちどかくにん 感染予防対策をもう一度確認しよう

五島市内でコロナの感染が出ています。もう一度、自分でできる感染予防を確認しておきましょう。

☆マスク・・・運動するとき以外は必ずつける。

予備のマスクも数枚準備し、記名しておく。(できれば不織布マスクのほうが良い)

☆手洗い・・・外から帰ったら必ず石けんで手を洗う。

教室移動をしたときにはアルコールで消毒をする。

☆換気・・・休み時間は必ず窓を開けて換気する。

家でも換気を心がける。

