

# ほけんだより

# 9



2024.9.4  
丹波小学校 保健室

朝晩はだんだん涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日もあり、セミの鳴き声もラストスパートですね。2学期は行事がたくさんあります。けがや病気に気をつけ、元気に過ごしましょう♪

## 熱中症やケガをふせごう



あさごはんを  
毎日食べる



タオルで汗をふく



手足のつめを  
切っておく



水分を  
こまめにとる



夜は早くねる

### おうちのかたへ

#### 生活リズムチェックカードへのご協力ありがとうございました

2学期が始まり、ご家庭のご協力のおかげで、児童の皆さんも夏休みモードから学校モードに切り替わり、毎日頑張っている様子が見られます。メディアの使用時間や就寝時間についても引き続きご家庭でも意識していただければと思います。

#### 水筒・タオルの持参のお願い

まだまだ暑い日が続いていたり、体育祭の練習や体育で汗をかくことがあります。汗拭き用のタオルと、水筒の持参を引き続きお願いいたします。また、水筒は水分補給等のため、年間を通しての持参をお願いいたします。

# ハンカチをつかおう



ハンカチを持っていますか？じつはハンカチは、手を拭くだけでなく、いろいろなところで役に立ちます。丹波小のみなさんも学校でハンカチを使いましょう！



## ハンカチをもってくるといいことがいっぱい！

### 環境にやさしい

くりかえし使えるハンカチは、ペーパータオルにくらべてエコ！限りあるしげんをたいせつにすることにもなるね。

### 汗もふける

まだまだ汗をかくよね。そんな時はハンカチでさらっと汗をふいたらかっこいい★

### せきエチケット

せきやくしゃみが出る時、ハンカチを口に当てると周りに広がらなくて安心だね！



### 火災の時に…

火災の時、煙を吸うことによって亡くなるのが一番多い。ハンカチを口に当てれば煙を吸うのを少しでも防ぐことができる。



### 身だしなみが整う

身だしなみを整える習慣にもつながるね。ハンカチは毎日交換してきれいなものを持ってこよう！

### やる気がでる

お気に入りのハンカチがポケットに入っていると、ちょっぴりテンションが上がるよね。勉強も頑張れちゃうかも!?



ハンカチは紀元前3000年のエジプトの王女の墓の中からも発見されたながい歴史があります。また、レスリングは白いハンカチを持っていないと失格になるそうです。ハンカチだけでもいろいろなことがあり、おもしろいですね。