



ほけんだより

~ 9月号 ~

令和4年9月1日
日立木幼稚園・小学校
保健室



きょう がつ あつ なつ す きせつ すこ あき
今日から9月です。暑かった夏が過ぎ、季節は少しずつ秋
む
に向かっています。秋も修学旅行や遠足、マラソン記録会
がくしゅうはっぴょうかい たの
や学習発表会など楽しみなことがたくさんありますね。
ともだち きょうりょく あ がっきゅう だんけつりょく たか あき
お友達と協力し合って、学級の団結力を高められる秋
になるといいですね。

せき・くしゃみのエチケットを守ろう

せきエチケットという言葉を知っていますか？エチケットとはフランス語で、
ことば し れいぎさ
礼儀作法のことです。英語では、マナーともいいますね。たとえば食事をするとき、
えいご えいご しよくじ しよつきも
食器を持ち上げて食べたり、相手に口の中が見えないように食べたりするのと同じように、
あ た あいて くち なか み た おな
せきやくしゃみをするときにも礼儀作法があります。

【せき・くしゃみエチケット】

- ◆人がいる方におかってせきやくしゃみをしない。
- ◆せきやくしゃみをするとき、口をハンカチや服のぞで口でおおう。
- ◆せきやくしゃみをするとき、できるだけ人がいない方に顔を向けるようにする。

かんせんしやうりゆうこうじ かぎ しゅうい ひと いや おも まも せい
感染症流行時に限らず、周囲の人が嫌な思いをしないよう、エチケットを守って生
かつ
活することで、みんなが気持ちよく生活することができます。大人になってからも大切
なことです。せきやくしゃみが出そうになったら、せき・くしゃみのエチケットを思い
だ
出してやってみましょう！



遠足や修学旅行を楽しむための約束！



じゅんぴは早めにしよう

どうじつ あさ
当日の朝、あれがない！
とならないように、持ちも
の洋服を早めにそろ
えておきましょう。



まえの日は早めにねよう

ねぶそく たいちよう
寝不足だと、体調を
くす
崩しやすくなります。
まえの日は、温かい湯船
で体を温め、早めに
ね
寝ましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう

なか なか から じょうたい
お腹の中が空の状態だ
と、乗り物に酔いやすくな
ります。しっかり朝ごはん
を食べて登校しましょう。



乗り物のまどからは
ぜったいに手や顔を出さない

まど かって あて て
窓を勝手に開けて手や
顔を出したり、動いてる時
に立ち上がったたりするの
は絶対にやめましょう。



みんなとはなれて
行動しない

グループで行動する
時は、必ずみんなで動
くようにしましょう。
グループを離れて行動
するのは危険です。



静かに見学しよう

しせつ りよう
施設を利用するのは、
日立木小のみなさんだ
けではありません。ルー
ルと感染症対策を守っ
て楽しみましょう。



予備マスクのお願い

日頃より教育活動へご理解、ご協力いただきありがとうございます。また、長期間に渡る新型コロナウイルス感染症に対する予防対策にもご協力いただき、大変感謝しております。さて、感染者数がなかなか収まらない中、感染症対策を徹底しながら教育活動をすすめていくために、**予備マスクをランドセルに常時入れていただだけますようお願いいたします。**体育やマラソン記録会に向けた練習などでポケットから落ちてしまうことが見受けられますので、お手数をおかけしますがよろしくお願い致します。