



令和3年8月26日
長岡第三小学校
保健室

に がっき しんがた かんせんよぼう
二学期がはじまりました。新型コロナウイルスの感染予防を
がっこうせいかつ おく
しながら学校生活を送りましょう。

なか はい ことば
○の中に入る言葉は？

こた
答えはウラ



を
する



い
を入れかえる



を
つける



はな くち
鼻と口を お
おきましょう。
うんどう とき
(運動する時は、
はずそう)



あさ お ねつ しょうじょう
◆朝、起きたら◆ 熱をはかり、かぜの症状やぐあいのわるいところがないか
うち かくにん けんこうかんさつ きにゆう どうこうじ
お家の人と確認しよう。健康観察カードに記入してもらい、登校時に、カード
も
を持ってこよう。

どうこう て あら きょうしつ はい
◆登校したら◆ 手を洗ってから教室に入ろう。(にもつをおいてからでもよい)

保護者の皆様へ

げんきウィークのお知らせ

8月30日(月)~9月3日(金)

学校の学習活動を元気になるために、よりよい生活習慣が
できているか、また、次の日の学習の準備ができたかを、子
どもたちが自分自身で、振り返ります。

学校で5日間取り組んだ後、ご家庭へ持ち帰ります。保護者
の方より、一言添えていただき、学校に提出してください。

生活チェック項目

早寝早起き

1年生: 夜9時頃までに寝た
朝7時頃までに起きた

2・3年生: 夜〇時までに寝た
(9時・9時30分・10時)
朝7時までに起きた

4・5・6年生: 夜10時までに寝た
(寝た時刻の記入)
朝7時までに起きた

- ゲーム、動画を見る時間は、決めた時間を守っている
- 7時までに起きた
- 朝ご飯を食べた
- 顔を洗って歯を磨いた
- 便がでた(きのうでもよい)

学習準備チェック項目

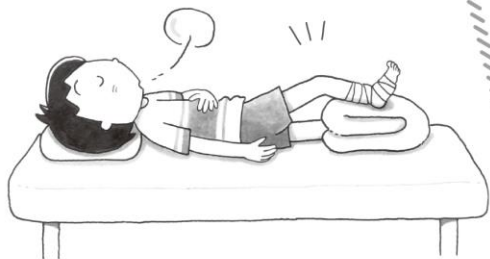
- 時間割をした
- えんぴつをけずった
- 下じきをいれた
- カバンの中をきれいに整理した
- 忘れ物がないか確認した

緊急事態宣言の期間中は、歯科検診(1・2年)・耳鼻科検診(全学年)
を延期します。



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



あいうえお

あいうえお
応急手当の



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。

お さえる

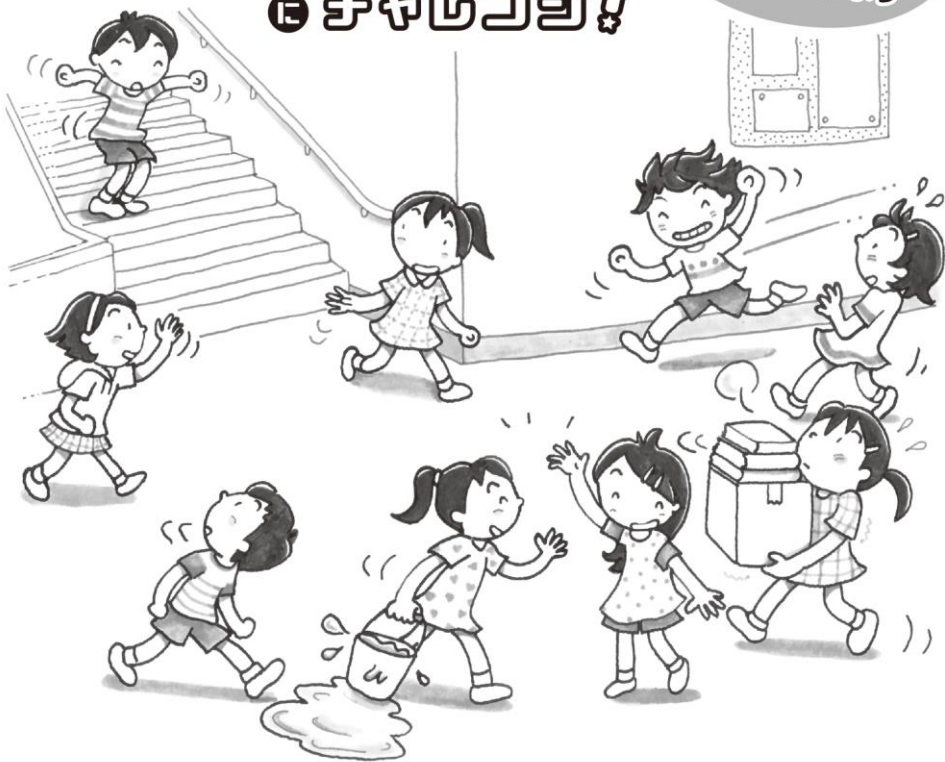
包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

危険 予知 トレーニング

K Y T

に チャレンジ!

ケガが起こりそうなところはどこかな？
4つ探してみよう



キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

答え (て) あらい
(く) うき
(ま) すく