

がつ ほけんもくひょう

★9月の保健目標★

からだ

すすんで体をうごかさう

げんき からだ うご たいりよく からだ
元気に体を動かし、体力をつけることで、体
をウイルスからまも めんえき ちから
守る「免疫」の力がアップします。
ただし、運動の前にはけがをしないよう、けが
予防のポイントにも気をつけるようにしてください。

☐ 暑さによる
つかれはないですか？

☐ 暑さによる
つかれはないですか？

☐ 暑さによる
つかれはないですか？

☐ 暑さによる
つかれはないですか？

!! ☑ まいにちチェック !!

けがにつながるポイント

☐ すいみんぶそくは
ないですか？

☐ 朝ごはんを
ぬいていませんか？

☐ 手・足のつめは
のびていませんか？

☐ くつのひもは
ゆるんでいませんか？

～感染症対策にご協力をお願いします～

新型コロナウイルス感染症の「福井県感染拡大警報」が続いています。引き続き、感染症対策へ
のご協力をよろしくお願いします。(県 HP の新型コロナウイルス感染症についてのページから一部抜粋してお伝えします。)

☆おはなしはマスクについて

家族以外との食事の機会などもあるかもしれませんが、会話時はマスクの着用をお願いします。

また、暑さのレベルが高く、会話をしないとき、周りに
人がいないときはマスクを外すなど、メリハリをつけて
熱中症対策もお願いします。



☆感染したときに備えて事前に準備を！

もしも家族が感染した時に...「どこの病院を受診すればいいか?」「付き添い
が必要な場合は誰が一緒に行くか...?」「家に食料や、生活に必要なもの、マス
ク・消毒液などはあるか?」など、家庭内で確認をしておくことをおすすめします。

福井県 HP に検査が可能な医療機関を検索できる「診療・検査機関検索マ
ップ」のリンクがあります。受診先に迷う際は活用してみてください。

☆換気を心がけましょう

9月も、しばらく暑いが続くと思われます。エア
コン(冷房)を使っているときも、定期的に換気をし
てください。(窓をあけたり、必要に応じて換気扇・
扇風機・サーキュレーターなどを活用してみてください)。

福井県 HP 新型コロナウイルス感染症
についてのページの URL です↓



気をつけて！ ケガするかも!?

1

イスで...

2

くつを...

3

えうじ中...

4

プリントを...

5

イスを...

6

ちうかで...

どうすればケガをしないか、考えてみよう

1

2

3

どうすれば自分も友だちもケガをしないか、考えてみよう

4

5

6

ポイントは...!

☑ ものを正しく使う

☑ ルールを守る

☑ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意
味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら...」
と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。
どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

☆体調不良があるときは 無理せずお休みを！

2学期がはじまりますが、「体温が平熱よりも高い」・「のど
の痛み・鼻水などのかぜ症状がある」など、お子様やご家族
の体調がいつもと違うかも?と思われる場合は、無理して登
校をせず、お休みをしてください!

お休みをされる場合は、必ず学校まで電話連絡をお願いし
ます。(お子様が毎日持ち帰っている「健康チェック表」の裏
面に電話番号・学校代表メールなどの連絡先が印刷してあ
りますのでご確認ください。)

こまめな手あらいや
消毒もつづけていきましょう!