



小松島小学校 保健室 2020年9月4日 NO.5

1学期の後半がスタートしました。秋の気配が…といたいところですが、本当にきびしい暑さが続いています。半日だけの運動会となりますが、練習も始まります。体調をくずさないように、「こまめな水分補給をする」、「きちんと汗をふく、たくさん汗をかいたら着替えをする」、「規則正しい生活をする」を続けていきましょう。そして、できるだけ自分から進んで『早ね・早起き・朝ごはん』ができるようになってほしいですね!

運動会の練習がはじまりました  
次のものを準備しましょう



- ☆水筒・・・十分な量を必ず持ってくる
- ☆帽子・・・外へ出る時はかぶる
- ☆タオル・・・ハンカチとは別にあせふき用
- ☆着がえ・・・白のワンポイントTシャツでもOK



きだま 熱中症に



次のうち、熱中症になりやすい人は?

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人

こたえは...  
①②③ 全部!

**運** 動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険! どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう!



運動会の練習は、体のことを考えて、できるだけ短い期間で行います。ですが、暑い中での練習になるので、体につかれが残り残らないように、夜はしっかりねむるようにしましょう。

いろいろなウイルスに負けないためにできることを続けよう!

- 正しい手洗いをする(消毒)
- 近くに人がいるときは、マスクをする(熱中症に気をつけて)
- 鼻マスク(鼻が出ている)にならないようにする
- 毎朝、体温そくていをする
- 大声でつばをとばさないようにする
- きそく正しい生活をする



あなたの元気を守るの?!

**「ルール」を守る**

学校では遊具を正しく使う、ろうかには走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

**「あたりまえ」を続ける**

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守るの、あなた自身!

保護者の皆様へコロナウイルス感染症に関するお願い

次のいずれかに当てはまる場合は、速やかに学校へ連絡をお願いします。この場合出席は控えてください。(出席停止扱いとなります。)

- お子様が感染者又は濃厚接触者と判定された場合
- お子様の同居する家族が感染者、濃厚接触者と判定された場合
- お子様や同居する家族がPCR検査を受ける場合
- お子様の同居する家族がPCR検査を受けてその結果が分かったとき

ご理解、ご協力をお願いします。

**アルコール消毒について～お知らせ～**

学校で行っているアルコール消毒によって、手湿疹など、手荒れが気になる場合、無理にしくなくても構いませんので、担任までお知らせください。

学校で貸し出しているハンカチの多くが戻ってきません。ご家庭にありましたら戻すようにお願いします。