



げんき

小清水町立小清水小学校
ほけんだより No.1 1
令和2年9月18日

健康・安全にすごせるように気をつけよう！



登下校中は、交通安全を守り、あわてず、歩きましょう。自転車の乗り方もルールを守らないと大きなけがや事故につながります。廊下は歩いていますか？「自分はけがをしないから大丈夫」と思っていますか？自分がけがをすること、相手にけがをさせる危険はいつでもあると思ってください。運動会が近づいていますが、落ち着いて、行動していきましょう！

運動会にむけての準備をしよう！

運動の準備はふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- すいみん…前の日は早く寝ましたか？
- 食事…朝ごはんは食べましたか？
- 排便…うんちは出ましたか？
- 健康…体調はいいですか？
- ケガ予防…爪は短く切っていますか？

元気に運動するためにも、気をつけるようにしたいですね。

運動会にむけて、走りやすい服装、足のサイズに合うくつの準備をしましょう。
気温は低めになってきたので、脱ぎ着しやすい服装を用意しましょう。

あしをいためるかも？くつのはきかた

ゆるすぎる / きつすぎる



ひもやテープをゆるめている



かかとをつぶしている



こわれたままはいている



保護者の皆様へ

【新型コロナウイルス感染症に関わっての連絡】



- ①新型コロナウイルス感染症に関わる通知が出ているため、9月以降「発熱、風邪症状による欠席」は出席停止扱いとなります。
- ②微熱、咳、寒気、風邪症状を伴う頭痛で保健室来室の場合は、早めに保護者に連絡をしてお迎えをお願いすることがありますので、ご了承ください。



【流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎に関わっての連絡】

学校で目のかゆみや充血が時々見られます。多くはアレルギー性と思われませんが、感染性結膜炎が流行する季節なので、おさまらない目の充血やかゆみがある場合は、眼科受診をしてください。

「流行性角結膜炎（はやり目）、急性出血性結膜炎」の場合は感染力が強い
ため、医師の指示する期間出席停止となります。

保健室では感染性かアレルギー性の結膜炎かの判断はできませんので、眼科受診をしてください。

感染性胃腸炎にご注意を！

感染性胃腸炎（嘔吐、下痢）と診断された場合は出席停止扱いとなります。



先週から、発熱や腹痛のお休みもあり、咳症状もみられます。ていねいな手洗いを続けましょう。4連休後も朝の健康観察をしっかりと行い、体調不良の場合は無理をしないようにしましょう。