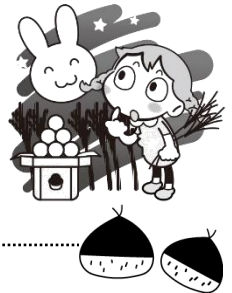




南が丘小学校
保健室
令和3年9月1日

長い夏休みが終わりました。夏休みは楽しく、充実したものになったでしょうか？しばらくは、体も頭もお休みモードかもしれませんが、できるだけ早く夏休み前の学校モードに切り替えて、元気に学校生活を送りましょう



身体測定のお知らせ

- 6日(月)・・・1年生, 6-1, 6-4
7日(火)・・・2-2, 3-3, 4-3, 5-3, 5-4, 6-2
8日(水)・・・2-3, 2-5, 3-1, 5-2, 6-3
9日(木)・・・3-2, 3-4, 4-2, 4-4
10日(金)・・・2-1, 2-4, 4-1, 5-1



※体操服(半そで、ハーフパンツ)、裸足で測定します。
※手足の爪が伸びている人は、切っておきましょう。

運動会の練習が始まります

ポイントはすい⑨ん

すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。
のどが渇いていなくても、練習中
はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガ
や熱中症の原因になります。早め
に寝て、疲れた体を休めましょう。

体を動かす前には、準備運動をしっかりとしましょう！

準備体操をすると…

- その1 けがを防ぐことができる
- その2 体の調子をチェックできる
- その3 心の準備ができる

などなど…よいことがたくさんあります！
めんどくさがらずにしっかりと行いましょう。



新型コロナウイルス感染症について

三重県でも、新型コロナウイルス感染症が増えてきました。夏休みが終わったあと、人の流れの増加が予想されるため、日々感染する可能性を考えて行動することが大切になってきます。今一度、感染症対策を見直してみましょう。

～ 健康観察と検温 ～

できるだけ同じ時間に測るようにしましょう。また、少しでも体調が悪いときは、無理をせず、ご家庭で休養をお願いします。



～ 手洗い・うがい ～

予防の基本は、手洗い・うがいです。手洗いは、石けんと流水で行うようにしましょう。



～ 人混みを避ける ～

感染症にかかるリスクがある人混みは避けるようにしましょう。家でできる遊びも探してみるとたくさんあります！ぜひ探してみてください♪



～ 規則正しい生活を送る ～

早寝早起きを心がけ、しっかり食事を取りましょう。不規則な生活は免疫力を下げ、風邪などにかかりやすくなります。

様々な感染症に注意しましょう

秋～冬にかけて空気が乾燥してくると、風邪や胃腸炎が流行ってきます。今年は、今までのように気軽にお医者さんに診てもらうことが難しくなっています。「ただの風邪」「ただの胃腸炎」であっても「発熱」があれば、受診することができない場合があるため、日頃の規則正しい生活が今まで以上に大切になってきます。



また、新型コロナウイルス感染症が増えているこの状況下では、「病院に行く機会を減らす」というのも、一つの感染症対策になります。感染対策と言っても、年齢や状況によってはなかなか対策が難しいこともあるかと思いますが、2学期もご家庭での健康観察や検温にご協力いただきますようお願いいたします。

☆☆☆ 教育実習生の先生のご紹介 ☆☆☆

9月1日（水）～9月30日（木）まで教育実習生の今井渚彩先生が来てくれます。身体測定やけがの処置など保健室での実習が主になります。

みなさんの教室にも行くことがありますので、よろしくお願いします。

