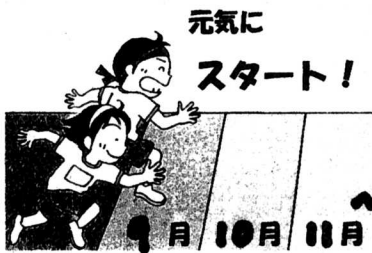




平成 26 年 9 月 12 日
練馬区立豊玉小学校

さわやか げんき

※おうちの人と、いっしょによんでください。



9月に入り、ようやく暑さも峠を越えた感じですね。それでも、日中はまだまだ気温の高い日が続きます。運動会の練習も始まり、暑さや疲れで体調をくずしやすい時期です。生活リズムを意識して過ごしましょう。ポイントは、**睡眠・栄養!!**

○●1日の生活リズムを見直そう●○

朝のスケジュールをつくらう!

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間	家を出る時間	朝ごはん	身支度	起きる時間	寝る時間
：	：	：	：	：	：



運動会の練習が始まりました!

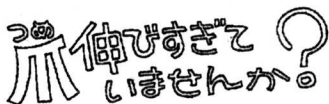
9月12日(金)の欠席の様子

発熱による **4人**

◎水分補給のための水筒・タオル持参

※体育着は汗で汚れがひどい状態です。

担任からも持ち帰りの声をかけますが、洗濯や着替えの用意などの対応をお願いします。

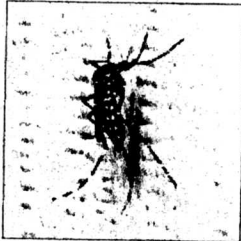


☆ このところ、保健室に来室するケガが多いのは、「つめのケガ」です。割れた・はがれた・引っかかれた・・・と、つめが伸びているから起きてしまうケガは、つめ切りの習慣をつけることで防ぐことができます。

※つめには、指先に力を入れる時に支える役割や、指先を守る役割があります。

手のひら側からつめを見て、指の先からつめが見えないくらいがベストの長さです。

◆デング熱に注意しましょう！



先日、9月9日付けで練馬区教育委員会から詳しい情報が出されました。その内容を受けて、学校での対応をお知らせいたします。

◎学校での予防の工夫

1 日中の活動における、服装について

- 体育（校庭での運動・遊び含む）・・・基本は体育着。季節に応じた服装。
- 生活科・理科等の観察で、畑や花壇、木陰での活動・・・長袖・長ズボン・帽子
※学習予定にそって、長袖・長ズボンのご用意をお願いします。

2 虫よけスプレーの使用について

- 学校での活動は、学校の物で対応します。しかし、お子さんの皮膚の状態に寄って、心配なことは担任に伝えてください。また、日頃から使用されている人は、学校に登校する前に、自宅で使用してください。

※ 現在、虫よけ薬品が品薄のようですので、使用ができなくなることがありますので、長袖・長ズボンで予防に努めることがあります。

- 集団の場で一斉には、虫よけスプレーを使用することは避けます。
忌避剤の主成分「ディート」は、炭酸ガスにアレルギー症状が出る人がいますので、ご理解の上、周りの人のことも考えて使用するようお願いいたします。

3 植物の管理消毒・花瓶の水の取りかえについて

- 畑、花壇・木陰の消毒、教室などの花瓶の水交換に気を付けていきます。

- ◆ 蚊は二酸化炭素や汗とともに分泌される特質や、体温の高い人、黒い色に寄ってくる性質があるようです。汗をかいての行動中には特に注意してください。蚊に刺されたときは、水でよく洗い、できるだけ炎症を広げないために冷やし、くすりを塗って様子を見ましょう。また、赤みやかゆみが強いは、医師の診断を受けてください。

< 保健所のホームページなどを参考にしてください。 >