



練馬区立早宮小学校
校長 安岡 京
養護教諭 須田 紅音
令和5年5月11日発行
(児童数配布)

あたらしいがくねんはじまって1かげつが経ちました。あたらしいクラスやともだちにもなれてきたころではないでしょうか？
そのいっぽうで、きづかないうちに、いそがしさやきんちようから、つかれて出てくるひともあるかもしれません。たいちょうをくずしてしまふ前に、よるはやくねて、すいみんをじゅうぶんにとることでからだを休めましよう。

たいいくはっぴょうかい もうすぐ体育発表会です！



いよいよたいいくはっぴょうかいに向けてのれんしゅうがはじまりました。

あつひもふえてきます。まいにちげんきにれんしゅうし、たいいくはっぴょうかいじぶんちからだを出せるよう、つぎのことにきを付けてたいちょうをととのえましよう。

① 睡眠時間をいつもより多めにとりましよう。

たいいくはっぴょうかいに向けてのれんしゅうは、そうぞういじょうたいりよくしょうもうを消耗しています。

たっぷりのすいみんをよくじつに備えましよう。



② こまめに水分をとりましよう。

あさ朝コップ1杯のすいぶんをとってからとうこうし、うんどうかいしまへきゆうすい給水するようにしましよう。

とくに、すいどうもを持ってきていない人は、いしきして水を飲むようにしましよう。



③ 朝ごはんをしっかり食べましよう。

えいようがふそくと、あしがつつたり、つかれやすくなったりなどえんぎしゅうちゅうに集中心できなくなります。

バランスのよいちようしょく朝食をしっかりとりましよう。

熱中症予防のために児童席に持参する物

- ・ 汗ふきタオル
- ・ 水筒

その他 必要に応じて使用してかまわない物

- ・ つばのある帽子
- ・ 冷却タオル
- ・ 日除け用長袖

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

せいけつ せいかつ

清潔な生活をこころがけよう！

けがや病気の予防をするためにも、いつも体を清潔にしておくことが大切です。
これから段々汗をかくことが多くなりますので、さわやかに過ごしたいですね。

<p>つめを短く切っている</p> 	<p>食後に歯をみがいている</p> 	<p>石けんで手をあらっている</p> 
<p>ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている</p> 	<p>清潔な下着をつけている</p> 	<p>毎日お風呂にはいる</p> 

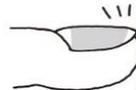
ただ正しい きかた つめの切り方

かたち 形



し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い
かど まる
角を丸めることで、皮膚
く こ
に食い込みにくくなります。

なが 長さ



つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ
ふか
深づめにならないように、
しろ ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し
ます。

き 切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に
ふる あ
お風呂上がりがおすすめ。
すいぶん す やわ
つめが水分を吸って柔らか
き
くなり、切りやすいです。

保護者の方へ

いつも学校保健にご理解・ご配慮いただきありがとうございます。

このたび新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが令和5年5月8日に2類相当から5類感染症へと移行しました。そのため、濃厚接触者の特定がなくなり、また感染時の出席停止期間が変更となります。感染が確認された場合の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。出席停止期間変更に伴い、登校届の様式も新しくなっています。用紙が必要な場合には、学校からのお渡しまたは学校HPより印刷することもできますので、よろしく願いいたします。

4月から健康診断を実施し、病気・異常の疑いがある場合には「結果のお知らせ」をお渡ししています。プール指導が始まるまでに受診し、経過・結果を学校までお知らせくださいますよう、お願いいたします。なお、学校での健康診断は、“スクリーニング”（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であり、医療機関の確定診断とは異なります。そのため、受診しても治療の必要がなく「異常なし」となることがありますので、ご了承ください。

新年度が始まって1か月に境に、心と体が疲れていると思われる児童の来室が増えています。また、日中は汗ばむ日も増え、熱中症にも気を付けることが必要となってきます。これから体育発表会に向けて校庭での練習も多くなります。朝ご飯をゆっくり食べて登校する、水分補給を意識する、夜はいつもより早めに布団やベッドに入るよう努力するなど、基本的な生活習慣を改めて意識するようお子さんへのお声がけをお願いします。保健室でも体育発表会当日、練習の成果が発揮できるようサポートしていきます。