



# ほけんだより10月



令和2年度10月5日

長岡北小学校

保健室

暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。北小の子たちは、欠席が少なく、休み時間も運動場で遊んでいる子が多くて素晴らしいです。最近、朝夕と昼間の気温差が大きくなってきました。空気も乾燥しているせいか、のどの痛みを訴える子も見かけます。マスクの着用・こまめな水分補給で空気の乾燥からのどを守りましょう。

## 運動会の練習が始まります



**\*安全に練習するためのポイント\***

こまめに水分補給をする

のどがかわく前に

水分補給するのが大切です。



かみの毛の長い人は、

ゴムでしっかりむすぶ

手足の爪を切ってくる

つめが伸びていると、人をけがさせたり、つめが割れたりして反だちや自分が痛い思いをしてしまいます。

赤白ぼうしをかぶる

ぼうしのゴムが伸びている人はつけかえましょう。

汗ふきタオルを持ってくる

くつのひもは  
しっかりむすぶ



じゅんぴたいそう

### 準備体操はていねいに！

準備体操をしっかりと行うことで、身体が動きやすくなる

ったり、思わぬけがを防いだりすることができます。

準備体操から真剣に取り組みましょう。



「ちょっと調子がよくないな」

「なんか体がへんだな・・・」

というときは

**無理をしない！！**

体調がよくなってから

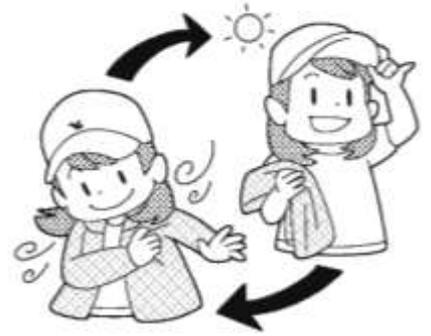
練習に参加しよう！





# うわぎ ちようせつ 上着で調節しよう！

あさ ゆうがた はださむ 朝・夕方はいよいよ涼しくなってきました。ひるま、ひがでて しつど たか 昼間、陽が出て湿度が高いとあつ かん 暑く感じたり、また、ひがかくれていると かせ つめ かん 風が冷たく感じたり、ひによって きおん さ 気温差があります。こうしゃない 校舎内でも、うわぎ 着ている人が へん 増えてきました。はださむ 肌寒かったら うわぎ き 上着を着る、あつ 暑くなったら ぬ 脱ぐ、など自分で ちようせつ 調節をできるようにしましょう。また、あつ 暑いときや うんどう 運動したあとなど、あせ 汗をかいたときは タオルやハンカチで あせ ふ 汗を拭くことを わす 忘れずに！ げんき に 元気を うんどうかい むか 運動会を迎えられるようにしましょう。



## 毎朝、検温・健康観察の実施ありがとうございます。

### \* 保護者の方へ \*

#### ① 健康観察カードについて

だんだん寒くなり、今後、咳症状・のどの痛み等身体の不調の訴えが増えることが予想されます。また、ニュース等ではインフルエンザ・新型コロナウイルスの同時流行も心配されています。発熱や・咳症状・のどの痛み等、健康観察カードのチェック項目に症状があてはまるときは登校せず、必ずおうちで休養してください。(その場合出席停止となりますので欠席にはなりません)また、咳症状等に〇がついていた場合、おうちの方に症状についてお電話をすることがあります。喘息やアレルギー等により咳症状が出ている場合には、その旨を健康観察カードに記入していただくと大変助かります。

例)

月日	曜日	あさ たいおん 朝の体温	いた のどの痛み	せき 咳	つよ 強いだるさ	いきぐる 息苦しい	あじ 味が わからない	においが わからない	保護者 チェック
9月1日	(火)	36.5 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9月2日	(水)	36.9 °C	✓	○喘息	✓	✓	✓	✓	

#### ② 体調不良時の対応について

登校後のお子様の明らかな体調不良やお子様が身体の不調を訴えた場合には、本人の健康状態の悪化防止や感染予防のため、早めに早退のお電話をしています。

今後ともご理解とご協力をお願いいたします。