

# ほけんだより 9月

NO. 6  
令和3年9月1日  
園部小保健室

## 2学期が始まります

約40日間の長い夏休みが終わって、今日から2学期が始まります。残暑厳しい中での登校となりますので、登校時のお子さんの体調をよく確認していただきますようお願いいたします。

### 《9月の保健安全目標》

- 保健「新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケットを徹底しよう。」  
「熱中症対策をしっかりととり、夏を健康に過ごそう」
- 安全「交通安全に気をつけて登下校しよう」

### 《9月の保健安全行事》

9月14日（火）身体測定（1～3年） ※10月9日（土）運動会  
15日（水）身体測定（4～6年）

### 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が依然として続いている状態にあります。10日まではご自宅でのオンライン学習となりますので、各ご家庭で健康観察や感染予防に努めていただくようお願いいたします。

登校再開に際しては、お子さん本人に発熱等のかぜ症状が見られる場合、または同居する家族にかぜの症状が見られる場合は、お子さんの登校を控えていただくよう、（兄弟姉妹で同じ対応にご協力ください。発熱等による早退についても兄弟姉妹で同じ対応をさせていただきます。）改めてお願いいたします。

～学校生活上で気をつけること～

毎日の体調をチェックする マスクはぴったり着用して 手洗い・消毒はこまめに



### ◆運動会の練習が始まります◆

運動会に向けて練習が始まります。暑い中での練習となりますので、汗ふきタオルや水筒（水、麦茶等のお茶類、スポーツドリンクも可）をお子さんに持たせていただくようお願いいたします。

#### 安全に練習を行うために…

##### 《睡眠を十分とる》



睡眠不足は体調不良を招きやすくなります。睡眠をしっかりとることで、疲労回復にもつながります。

##### 《食事をしっかりとる》



からだを十分動かすためには、エネルギーが必要です。とくに朝食は必ず食べてきましょう。

##### 《水分補給をこまめにする》



運動した後はもちろん、運動前から喉がかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

##### 《運動に適した身支度をする》



けがを防止するために爪は短く整え、からだに合った体操服や靴を身につけましょう。

★体調が悪くなってしまったときは、無理をせず早めに申し出ましょう。

#### ※足に合った靴をはいていますか？

身長伸びに合わせて、足のサイズも大きくなります。きつすぎる靴、または大きすぎる靴は足の成長に影響するほか、けがの防止の観点からも、お子さんのはいている靴が足に合っているか、ご確認をお願いいたします。

##### ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがパカパカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある

