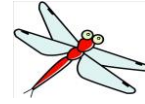




立秋

げんき こえ がっこう もど きおん たか なつやす
元気な声が学校に戻ってきました。気温が高い夏休みでしたね。

はや せいかつ と もど がつき けんこう す
早く生活リズムを取り戻し、2学期も健康に過ごしましょう



【引き続き朝の検温をお願いします】

かんせんしょうよほう まいあさけんこうかんさつ けんおん あさかなら
コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

かんさつひょう まいにちきろく かんさつひょう くぼ な ひと たんにん せんせい
観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

みっしゅう みっせつ みっぺい さ せつけん てあら ちやくよう おおごえ だ じぶん よほう
密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。

【熱中症に注意しましょう】

きおん たか ねつちゅうしょう まいにち びょういん はんそう かた
気温が高く、熱中症で毎日のように病院に搬送される方がでています。

ねつちゅうしょう いのち
熱中症はひどくなると、命にかかわることもあります。

つぎ ちゅうい
次のようなことに注意しましょう。

えんてんか ぼうし
・炎天下では帽子をかぶる。(うなじがかくれるようにする。)

きゅうけい かいすう ふ すず
・休憩の回数を増やす。(涼しいところで)

すいぶんほきゅう いちど の いえき
・こまめに水分補給をする。一度にたくさん飲まない。(胃液がうすまる。)

うんどう さぎょう まえ すいぶん ほきゅう あさ みそじる こうかてき
・運動や作業の前に水分を補給しておく。(朝の味噌汁は効果的)

あさはん た
・朝ご飯をしっかりと食べる。

ていがくねん ちゅうがくねん こうがくねん しゅうしん すいみんじかん
・低学年は9:00 中学年は9:30 高学年は10:00までには就寝し、睡眠時間をたくさんとる。

かんせんよほう からだ ねつ いきぐる
感染予防のためマスクをしていると、体の熱がこもりやすく息苦しくなります。

ひと きょり じゅうぶん ひつやう おう はず
人との距離を十分にとり必要に応じマスクは外します。

ひと きょり りやうて ひろ きょり めやす たが ちゅうい
(人との距離は両手を広げてあたらない距離を目安に、お互いが注意しましょう。)

【8月・9月保健行事の予定】

がつ につ すい こうがくねん しんたいそくてい
8月26日(水) 高学年 身体測定

がつ につ もく ていがくねん しんたいそくてい
8月27日(木) 低学年 身体測定

がつ よっか きん がん かけんしん ぜんこうせい
9月 4日(金) 眼科健診 (全校生)



【運動会の練習が始まります】

けがは、ちよつとした不注意や油断が原因で発生することがあります。朝食抜きや睡眠不足は、

しゅうちゅうりょく はんだんりょく ていか じ こ
集中力や判断力を低下させ事故やケガのもとにつながります。

はや ね ちようしょく た どうこう ちゅうい
早く寝て、朝食はしっかりと食べて登校しましょう。また、次のようなことにも注意しましょう。

みじか き
* つめは短く切っておく。

いちにちぶん ちや も
* 一日分のお茶を持ってくる。

あせ ふ も
* 汗を拭くタオルを持ってくる。

たいそうふく せんたく せいけつ き
* 体操服は洗濯した清潔なものを着る。

やす あ からだ うんどう な
休み明けで体が運動に慣れていません。

じゅんびうんどう じよじよ からだ な
準備運動をしっかりと、徐々に体を慣らしていきましょう。

