



げんき こえ がっこう
元気な声が学校にもどってきました。2学期の始業式の日にはたくさんの人が欠席し臨時休校になりました。
なつ で くる しかつた ひと とも あつた と思ひます。げんき とうこう
熱が出て暑かった人もあったと思います。元気に登校できるようになってよかったですね。
あさゆう すこ すず
朝夕が少し涼しくなってきました。健康に注意して過ごしましょう。

【引き続き朝の検温をお願いします】

かんせんしょうよぼう
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
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なくした人は担任の先生にもらいましょう。
やす みちゆう
休み中にコロナウイルス感染の報告が多くなりました。体調が悪く時は早めにおうちの方に伝えて下さい。
みつしゆう みつせつ みつべい さ せつけん てあら ちやくよう おおごえ だ じぶん よぼう
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】

ねつちゆうしょう
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
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。)
きゆうけい かいすう ふ すず
・休憩の回数を増やす。(涼しいところで)
すいぶんほきゆう
・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 さぎよう まえ すいぶん ほきゆう
・運動や作業の前に水分を補給しておく。
あさ はん た 食べる あさ みそしる こうかてき
・朝ご飯をしっかりと食べる。(朝の味噌汁は効果的)
ていがくねん ちゆうがくねん 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。
からだ ねつ
・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 きより じゆうぶん ひつよう 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 きより りょうて ひろ
(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。)



【9月保健行事の予定】 コロナ感染症の状況により変更することもあります。

がつ いつか げつ がつ このか きん しんたいそくてい ぜんこうせい
9月 5日(月)から9月 9日(金) 身体測定 (全校生)
がつ にち げつ がつ にち すい しりょくけんさ ぜんこうせい
9月26日(月)から9月28日(水) 視力検査 (全校生)



【運動会の練習が始まります】

うんどうかい れんしゅう はじ
ケガは、ちょっ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、
しゅうちゆうりょく 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 ちゆうしよく た とうこう つぎ
早く寝て、朝食はしっかり食べて登校しましょう。また、次のようなことにも注意をしましょう。

- * つめは切っておく。
- * 一日分のお茶やお水などを持ってくる。
- * 汗を拭くタオルを持ってくる。
- * 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
準備運動をしっかりして、徐々に体を慣らしていきましょう。

