

ほけんだより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

2022.10.19

No.8 (マラソン大会・感染症対策)
宝達志水町立押水第一小学校 保健室



産休に入られた山崎先生に代わって、みなさんの健康をサポートする

安川 絵里香です。体調が悪いときや怪我したときは、もちろん！

いつでも気軽に声をかけてください。これから、よろしくお願ひします。

マラソン大会に向けて…体調はバッチリ！？

マラソン大会に向けて一生懸命練習している第一っ子！素敵です。
本番で練習の成果が発揮できるよう、体調を整えていきましょう！

マラソン大会で自分の力を

思いっきり

出すための

ポイント3つ

☑ 早ね・早起き・朝ご飯

ぐっすり眠ることで体を休め
朝ご飯を食べることでパワーが湧いてきますよ！！



☑ ウォーミングアップとクールダウン



ウォーミングアップを行うと、体があたたまり、動きやすく！
怪我をしにくくなります。さらにクールダウンでケアしましょう。

☑ こまめな水分補給

走っているときには、たくさんの水分が失われます。走る前と後に必ず水分補給をしましょう。



再び転ぶのが怖くて練習に参加できなかったけれど、勇気を出して一歩踏み出した子◎立派です！また、その子にあたたかい声をかけてくれた子◎ナイスです！！



● 運動場 ● 体育館で学年毎に分散して練習

マラソン大会前 健康調査へのご協力ありがとうございました

当日、体調が優れない場合は、電話や連絡帳などで学校までお知らせください。

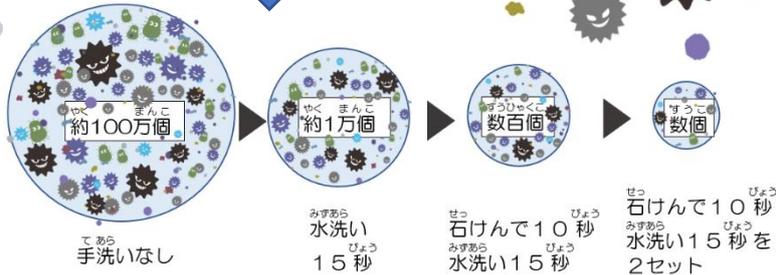


うらもご覧ください▶▶

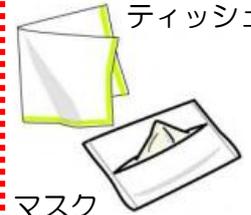
引き続き、感染症対策を心がけましょう！

てあら 手洗い

せっけんを使った手洗いで
ウイルスの数は↓こんなに減ります！



よび 予備のハンカチ・ティッシュ



マスク



ただ マスクを正しく着ける

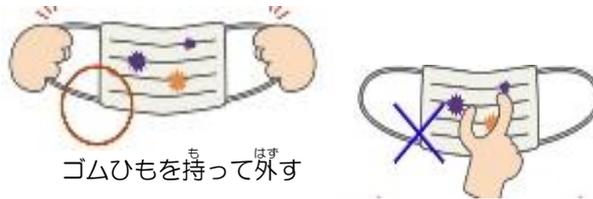


よび 予備をランドセルに入れておきましょう！

マスクの 着け方



マスクの 外し方



対角線上にある窓を 2カ所・10cm以上開ける

きよりをとる



けんこうかんさつ 健康観察

* 毎朝、お家で体温を測って 連絡帳に書きましょう。



- 児童に発熱や咳などの風邪症状がある場合は、自宅で休養するか病院を受診しましょう。
- 病院を受診した際には、診断結果やPCR検査の有無および結果などを学校にお知らせください。
- 地域の感染レベルが2以上のときは、同居家族に未診断の発熱などの症状がある場合も、児童は登校を控えましょう。