



# えがおのはな

令和4年  
4月28日  
南小学校  
保健だより

## \* 健康・安全に気をつけて、楽しい連休にしましょう \*

### 1. 交通事故、水の事故、その他の事故に気をつけましょう



- ★観光客も増えて交通量も多くなります。いつも以上に、歩行や横断歩道の横断、自転車の乗り方やスケートボード等の遊び方にも十分注意してください。
- ★天候や波、地震などの情報を正しく判断して、危険な行動は絶対にしないようにしましょう。子供だけで海や川へ行ってはいけません。
- ★行動、場所、時間などの判断も大切です。多くの人が集まる場所では、大人から離れないようにしましょう。携帯電話などの使い方にも注意しましょう。

### 2. 規則正しい生活をしましょう

- ★新学期が始まって1か月。疲れがたまってくる頃です。リラックスできる時間をつくって、ゆっくり気持ちとからだを休めてください。連休明けに元気に登校できるような計画を立てましょう。
- ★規則正しい生活を心がけて、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをくずさないようにしましょう。



### 3. 熱中症に注意しましょう

- ★暑さに慣れていないこの時期は、気温が夏ほど高くなくても熱中症になりやすいので、十分に注意して過ごしてください。
- ★こまめな休憩、水分補給、帽子の着用、気温に合わせた服装、マスクの着脱など



### 4. コロナウイルス感染症予防に努めましょう

- ★毎日の検温、健康観察を忘れずにお願いします。
- ★外出時はマスクを着用しましょう。友達と遊ぶときも忘れずに。
- ★石けんでの手洗いをこまめにしましょう。
- ★運動、食事に気をつけて、免疫力を高めましょう。
- ★3密（密集・密閉・密接）を避けましょう。
- ★大人数での会食に注意しましょう。



マスクをしよう



手をあらおう



かんきをしよう

\*\*\* 連休明けに元気に登校できるようお願いします。\*\*\*

# 楽しい遠足にするために…

久しぶりの遠足です。準備、配慮を



## □服装・持ち物の準備

- \* 持ち物に名前を書いておく。
- \* はきなれた「くつ」をはいてくる。
- \* ぼうしのひも(ゴム)はしっかりつける。(伸びたゴムは取り替えてください。)
- \* 動きやすい服装、暑さの調節がしやすい服装にする。
- \* 肩や膝が出る服は避ける。(基本は長袖、長ズボン)
- \* リュックサックのひもの長さを体に合わせる。



## □持ち物

### \* 遠足用の

### 健康チェックカード

- \* ハンカチ、ティッシュ、マスクの予備、除菌シート(ウエットティッシュ)
- \* ふだん学校に持っている「くすり」がある人は、持ってくる。

当日は、遠足用のチェックカードに記入して持ってきてください。  
いつものカードにも記入はしておいてください。

## □前日～当日朝

- \* 早寝・早起きをする。
- \* 朝ごはんをよくかんでゆっくり食べる。
- \* 排便を済ませてくる。
- \* 体の調子がよくない時は、無理をしない。



## □遠足中の注意

**\* お弁当やおかしなど、人にあげたり、もらったりしない。向かい合って食べない。**

### (アレルギー・感染症対策)

- \* 水分補給をこまめにする。
- \* トイレをがまんしない。(早めに先生に言う。)
- \* 遠足中、発熱やかぜ症状が見られた場合は、  
保護者の方にお迎えに来ていただきますのでお願いします。



水筒の持参にご理解とご協力を  
よろしくお祈いします

体育の授業や休み時間に効率よく水分補給ができるよう  
連休明けからは、毎日、水筒を持たせてください。

運動会の練習も  
始まります。汗ふ  
きタオルの用意も  
お願いします。



- 水筒の中身は、水または麦茶にしてください。(たくさん汗をかくときはスポーツ飲料も可ですが、糖分の取り過ぎに注意しましょう。)
- 水筒には、分かりやすいところに名前を記入してください。 ※ペットボトルは不可
- 水筒は、毎日持ち帰り、家庭でよく洗浄し、清潔を保つようにお願いします。
- 登下校中に歩きながら飲むことがないように、ご家庭でもご指導お願いします。
- 水筒は、本人のみが使用し、中身を人にあげたり、人からもらったりしないようにお願いします。