



# ふわり

令和5年8月24日

小幡小学校  
ほけんだより  
第5号

なが なつやす お  
長い夏休みがもうすぐ終わろうとしています。みなさん、楽しい夏休みを過ごすことが  
できていますか？残りの夏休みを楽しみつつ、2学期から元気に過ごすことができるよう  
に、はやねはやお こころが いま たいちょう ととの  
早寝早起きを心掛け、今から体調を整えていきましょう！

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん ととの  
睡眠のリズムを整える



よふ かせい  
夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

えいよう と  
栄養のあるものを摂る



あつ しよくよく  
暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



じぶん  
自分なりのリラックス法を  
ため 試してみよう

はついくそくてい がつ  
発育測定をします【9月】

か か 5日(火)	か すい 6日(水)	か もく 7日(木)	か きん 8日(金)	にち げつ 11日(月)	にち か 12日(火)	にち すい 13日(水)
ねんせい 6年生	ねんせい 5年生	ねんせい 4年生	ねんせい 3年生	ねんせい 2年生	ねんせい 1年生	さくら

※ 体操服を忘れずに持ってきてきましょう。

※ 髪型に注意しましょう。髪が長い人は、頭の上やうしろで髪をしばっていると身長  
が変わってしまいます。その場でほどこか、あらかじめ横でしばっておくと便利です。



【おうちの人と一緒に読みましょう】

2023年5月8日より、新型コロナウイルス感染症は第2類感染症となりました。新型コロナウイルス感染症への感染が確認された場合の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっています。（「症状が軽快」とは、解熱剤を使わずに解熱後、呼吸器症状は改善傾向にある場合です。）同居する家族に新型コロナウイルス陽性者がいても、本人にかぜ症状がなければ登校できます。「念のため」お休みする場合は、出席停止扱いとはなりません。また、かぜ症状で学校を休みする場合は欠席となりますのでご了承ください。今後も朝の健康観察をよろしくお願いいたします。



# けがを予防しよう！

くつのサイズは



合っていますか？

## 【足の健康に くつ選びのポイント】

- つま先** 少しゆとりがあり、指を全部動かせる。
- 足の甲** ひもやマジックテープで調節できる。
- かかと** 足をしっかり支えている。  
(硬すぎ・やわらかすぎは×)
- くつ底** 足の動きに合わせて曲がる。

まだ暑いです！



熱中症に注意！

## 【まだまだ注意！ 熱中症】

9月になってもまだ暑い日が続きそうです。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏模様。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ熱中症に気を付けて！早く寝て睡眠時間をしっかりとる、朝ごはんを食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

## 【けがをしてしまったときは・・・自分でできることをまずやろう！】



### すりきず

きず、に砂やよごれはついていないかな？保健室に行く前に、水道水でしっかりあらおう！



### はなち鼻血

下を向いて、鼻の真ん中あたりをつまむよ。決して上を向かないようにしましょう！



### つき指

すぐに冷やす必要があるよ！痛いからといって指を引っ張ってはいけな