



呉市立長迫小学校
令和5年6月9日(金)
6月②号 保健室

呉市内では、4月からインフルエンザが流行していましたが、運動会が終わり、数名の発生がありました。

しかし、ご家庭の対応や受診が早期だったため、拡がらずにすんでいるようです。いつもご協力ありがとうございます。

これからも元気に楽しく活動できるよう、気を抜かず、十分な感染症対策をしながら、教育活動をすすめます。よろしくをお願いします。

5月に実施した「元気カード」の集計結果をお知らせします

実施期間：5/12～5/18、5/19～5/25（14日間）

自分の時刻を決めて、規則正しい生活が送れるよう、一人一人頑張りました。

	起床	朝食	メディア	就寝
パーフェクト	60.5%	60.5%	56.5%	54.5%
〇の総数	82.5%	81.7%	78.5%	80.4%

前の週7日間と後の週7日間で比べてみると・・・

	起床	朝食	メディア	就寝
パーフェクト	17%アップ	17%アップ	15%アップ	17%アップ
〇の総数	11%アップ	10%アップ	11%アップ	11%アップ

すべての項目で後の週の方が、達成できていました。素晴らしいです！

次は6/19～6/23に実施します。小中一斉実施です。日頃から時間を意識しながら生活してみると、習慣づいてくるとおもいます。頑張りましょうね！



次のページに水泳のことがかいてあります。しっかり読んでおきましょう。

6/20にプール開きをします。内科、眼科、耳鼻科の受診勧告を
 もらっている人は、それまでに受診を済ませておきましょう。

※「水泳指導の可否」をもらわないと、プールに入れないこともあります。



もうすぐプールが始まります

水泳は、全身の筋肉を使う運動です。体が発達途中の子どもたちには、ぴったりです。
 しかし、陸上での運動とは違い、水中での運動は「生命」にかかわる事故が起こる
 可能性もあります。十分に注意する必要があります。

前日には早めに寝ること！朝ごはんをしっかり食べることに！手足のつめを切ることに！
 一人一人が心がけて、楽しい学習にしましょう。

<p>病気・けがのある人は お医者さんに相談しましょう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談して、プールに入るかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>みんなで入るプールです。髪のお風呂、また、プール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を充分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろん、プールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずに しっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように！また、プールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食を きちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと、血糖値が下がり、頭痛、寒気、気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なので。</p>	<p>準備運動・整理体操を 真剣にしっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

プールカード はんこを 押す前に... **保護者の健康CHECK!** 方による...

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
5. 下痢はしていませんか？
6. ジュクジュクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切ってありますか？
8. 熱はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために
 保護者の方の ご協力をお願いします！

安全な水泳の授業にするために、十分注意して指導していきたいと思いますが、ご家庭でも、朝のお子さんの様子をしっかりと観察していただきますようお願いいたします。