

ほけんだよい

清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
養護教諭
令和3年 9月 6日



9月9日は救急の日。運動前の準備運動、夜更かし

9月9日は救急の日

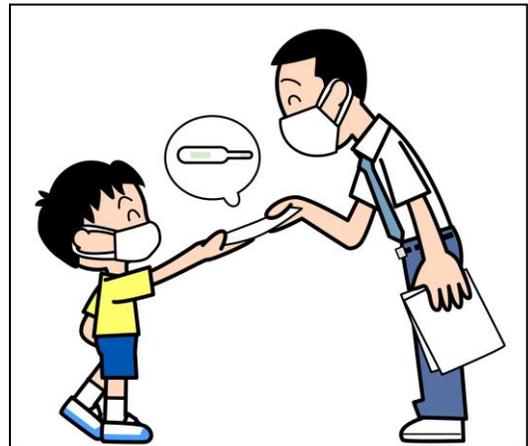
しない、ルールを守る・・・どれもけがの予防には
大切なことです。日頃からの心がけで一人一人が
けがや病気を予防しようとする気持ちを持ってほし
いとおもいます。



改めて気を付けましょう！！新型コロナウイルス【変異型】

今、東京都を中心に新型コロナウイルスにかかる人がものすごく増えています。
1学期に「ウイルスは変身する。」といった話をしたのを覚えていますか。今、変身
したウイルスはますます強くなって子供にも簡単に移ります。だから、今まで以上
に注意が必要なのです。もう一度、感染予防できる方法を再確認しましょう。

- ① 毎日の健康観察・検温表持参
- ② 手洗いの徹底
- ③ マスクをきちんとつける
- ④ お友達とくっ付かない
- ⑤ 具合が少しでも悪い時は学校を休む
- ⑥ 身体の抵抗力を上げる



一人一人が気を付けて、新型コロナウイルスを人にうつさないようにしましょう。

また、不調で休んでいた人には温かい言葉をかけられると良いですね。

うんどうかいれんしゅう はじ 運動会練習が始まります！！

ねん 2年ぶりの運動会練習が始まります。からだぜんたい おも うご あつ
さに慣れていなかったりすると体調を崩してしまいます。運動会を全力で
な たいちょう くず うんどうかい ぜんりょく
がんば 頑張れるように体の準備をしましょう。

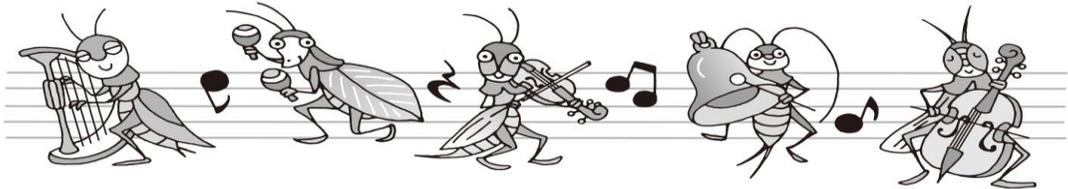
すいぶん



すいみん



- はや ね しょうがくせい すいみんじかん じかん
・ 早く寝る。(小学生の睡眠時間は9～11時間がベストです)
- やす じかん
・ 休み時間はなるべく外に出て暑さに慣れる。
- そと ぼうし かなら やす じかん わす
・ 外にいるときは帽子を必ずかぶる。休み時間も忘れないように！
- たいちょう すこ わる とき むり
・ 体調が少しでも悪い時は無理をしない。



保護者の皆様へ

- ・ 新型コロナウイルスの変異株が東京都で大流行しています。今まで以上に毎日の検温、健康観察のご協力をお願いいたします。
 - ・ お子様や同居するご家族が次に該当する場合は登校を控えるようお願いいたします。
- ① PCR 検査、抗原検査を受ける（受けた）場合
 - ② 新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合
 - ③ 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者と特定された場合
- なお、お子様や同居するご家族が、発熱、頭痛、せき、腹痛、下痢、倦怠感など風邪のような症状があり、登校を控える場合は欠席ではなく出席停止扱いになります。
- ・ 新型コロナウイルス感染症に関して心配される症状や不安なことがある場合はかかりつけ医または多摩小平保健所（042-450-3111）東京都新型コロナコールセンター（0570-5505-71）などにご相談ください。