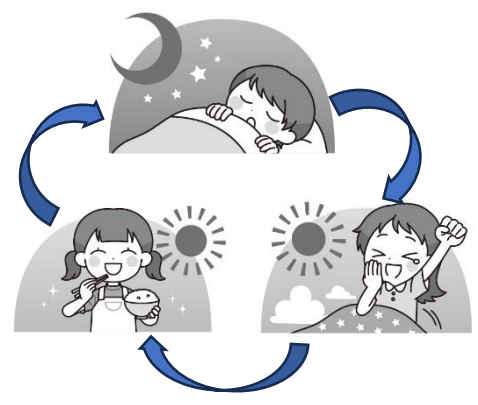




令和5年8月29日  
北九州市立今町小学校  
保健室 No.8

夏休みは楽しく、元気に過ごすことはできましたか？  
昨日から2学期が始まりました。今朝はすっきりと起きることが  
できましたか？シャキッと目が覚めた日には、気持ちのよい1日を  
スタートすることができますね。気持ちのよいスタートをきるため  
には、「早ね」・「早起き」・「朝ごはん」の規則正しい生活が欠かせませ  
ん。夏休みの間で生活リズムがくずれてしまった人は、今週で  
生活リズムを整えましょう。



2学期は下記の日程で発育測定を行います。急な体調不良者対応や、  
けが人の医療機関受診等により、実施日が変更になる場合もあります。  
ご了承ください。

| 実施予定日    | 実施予定学年 | 準備するもの・服装                                       |
|----------|--------|---|
| 8月29日(火) | 3・4年生  | 体操服で測定を行います。<br>忘れないように、各ご家庭でも声かけをお願い<br>いたします。 |
| 8月30日(水) | 5・6年生  |   |
| 8月31日(木) | 1・2年生  |   |

発育測定後には、じぶんだけのだいじなところとして、『プライベートゾーン』について保健習  
学習を行います。プライベートゾーン(=体操服で隠れる部分)は絶対に人に見せたり触らせたり  
してはいけない部分であり、人をきずつけないために、自分を守るためにはどのようなことに気  
をつければよいのかを考えて行動できるように学習します。発育測定があった日には、各ご家庭  
にて、プライベートゾーンについてお子さまと話しをするきっかけにしてください。

## 熱中症・感染症に気をつけましょう！！

9月が近づいていますが、太陽の日差しの強い日々が続いています。  
そのため、まだまだ熱中症に気を付けなければなりません。熱中症  
を予防するためにも、①ぼうし、②タオル、③水分を持って登校しましよ  
う。特に水分は絶対に必要です。

また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人も増え  
てきています。インフルエンザについては、北九州市は、全国の約5倍、  
福岡県の約2倍の罹患率です。インフルエンザも新型コロナウイルス感  
染症も「手洗い・うがい・換気・消毒」などの基本的な方法で予防する  
ことができます。みんなで気をつけていきましょう。





必ず忘れずに

# ウォームアップ & クールダウン

## ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。

## クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラクゼーションモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

水の中でも熱中症になることがあります。2学期も早ね・早起・朝ごはん（まずは1口だけでも）・こまめな水分補給をしっかりと続けましょう！



## 水泳前の からだチェック

- いつもより熱が  
高くありませんか？
- せき・鼻水は  
出ていませんか？
- 前日はよく  
眠れましたか？
- 目やにや充血は  
ありませんか？
- 食欲は  
ありますか？
- 皮ふに湿疹は  
ありませんか？

水泳学習を受けるためには、記入済み(4項目)の水泳カードの持参が必要です。1項目でも記入漏れがあったり、水泳カードを家に忘れてきたりした場合は、お子様がどれほど健康であっても水泳学習を受けることができません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

下記に水泳カードの記入方法を掲載しておりますので、ご確認をお願いいたします。

|   |  |             |    |    |
|---|--|-------------|----|----|
|   | ①  | ②           | ③  | ④  |
| 1 | 水  | で           | なし | あり |
| 2 | ①体温  | ②風邪症状のあり・なし |    |    |
| 3 | ③参加する○、参加しない×  | ④保護者のサイン    |    |    |
| 4 | のすべて(①~④)に記入があれば水泳学習に参加できます。                                       |             |    |    |
| 5 | 1つでも記入漏れがあった場合には水泳学習はできません。<br>児童の命を守るために必要となります。ご理解とご協力をお願いいたします。 |             |    |    |
|   | 見学をする場合は、その理由をこちらの欄に記入してください。                                      |             |    |    |