



ほけんだより

令和5年4月21日
府中小学校

健康で安全な学校生活をめくろう！

府中 小学校は、今年度78名でスタートしました。12名の1年生も少しずつ学校になれてきました。気候もよくなり、昨日から朝マラソンも始まりました。新型コロナウイルス感染症はずいぶん少なくなっていますが、今後増えていくことも予想されています。これからも、インフルエンザなど人にうつる病気(感染症)のひとつとして「予防」していきます。

また、安心・安全な学校生活をすごせるように、「思いやりのある行動」をしましょう。「思いやりのある行動」とは、人のことを考えて行動することです。あいさつをしたり、ろうかやかいだんでは走らないように気をつけたりするなど、一人一人が心がけ、みんなで気もちよく生活しましょう。

★朝マラソンにそなえて、用意するもの

○もちものとして、毎日もってきましょう♪

★ぼうし～日光(紫外線)が強いので、登下校にもかぶりましょう。

★水とう～中には氷を入れないようにしましょう。

★あせふきタオル～あせをふいたり、かおをあらったりしましょう。



★かみの長い人は、ゴムでくくりましょう。

* 体育や走る時、遊ぶ時に、かみが目や顔にかかる危険です。

* くくると、首がすずしくあせをふきやすいです。

* ぼうしをかぶりやすくなります。

* 給食当番の時も、ぼうしからかみが出ないようにします。(ゴムでくくると出にくくなります)



* 「手洗い」「かん気」をつづけよう！

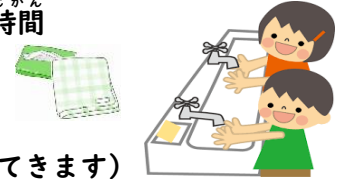
★手あらい=手くびまで、せっけんで ていねいにあらい、よくすすぎます

☆あらい時 *朝、遊んだあと *きゆうけい時間

*給食前 *体育・あそび・そうじのあと

*家に帰ったとき など

◆きれいなハンカチでふく(毎日ポケットに入れてきます)



☆かん気 *「まど」をいつも少しあけておく。

*休み時間は大きくあける。



*給食中は、大声でのおしゃべりをひかえよう

*大きな声で話すと、つばやひまつがとぶので、給食中は大声を出さないよう気をつけましょう。(これも思いやりのある行動です)

・よくかんで、あじわって食べましょう。



*ろうかやかいだんは、あるこう(走らない)

*ろうか・かいだんでは、おちついて歩こう。

・出合いがしらでぶつかる心配がある。

・走ると、つまずいたり すべったりして、けがをする心配がある。



であいがしら
(かどで見えない)

*気もちを伝えよう

*「おはよう。」「ありがとう。」「おねがいます。」などのあいさつや会話を、自分からすすんでしましょう。



*保健室では、体のようす、けがをした時のようす、聞いてほしいことやしてほしいことなどをゆっくり話して伝えてください。よくきいててあてをしたり、そうだんにのったりします。

