

一年生のみなさん、養護教諭の小西です。これからよろしくお願ひします。学校の休業が続きましたが、元気に過ごしていますか？生活習慣は乱れていませんか？学校がいつ始まっても、良いスタートが切れるように準備をしてください。



体を動かそう！！

運動不足にならないように、可能であれば野外または屋内で毎日30～60分程度を目安に体を動かしてください。次の例を参考に、いろいろな運動を組み合わせる行ってみてください。行う時には自分の体調や安全に気を配りましょう。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



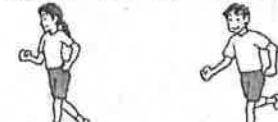
体の各部位を伸ばして体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや左右への移動を、リズムカルに行ったり素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分で決めた一定の時間や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう

球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう

※ 時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理をせず行ってください。

【組み合わせの例】 45分

①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ジョギング 10分



持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

③球技 20分



巧 相手と十分な間隔をあけてラリーなどを行いましょう

④腕立て伏せ、上体起こし 10分



力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分でできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】 鉄棒運動、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人でするダンス など

注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなれば、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗きましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

お知らせ

1. 令和2年度定期健康診断について

今年度の健康診断の日程は未定です。学校再開が決まり次第、行事予定表や保健だよりに掲載します。また例年では1学期中に実施と結果通知を行っていましたが、今年度に限っては年度内の実施予定となります。学校生活を送る上で体調面に不安があり、早期に相談したいことや健康診断を受ける必要がある場合には、保健室へお知らせください。

2. 保健室の利用について

保健室では、学校生活を元気に充実して過ごすためのサポートをしています。また、保健だよりをはじめ健康情報の発信をしています。体調がすぐれない時や心配ごとがある場合は、相談してください。

<保健室は、みんなが利用します。次のことを守ってください。>

- ・保健室に行くときには、先生や友達に伝えてください。
- ・休養は、1時間までです。回復しない場合は、早めに病院を受診しましょう。
- ・休養を要する人がいます。静かに利用してください。
- ・薬は渡していません。自分で用意するようにしてください。



先生に一言言ってから保健室に来ましょう！

3. 出席停止について

以下のような感染症にかかった場合は「出席停止」となり、欠席扱いになりません。主治医から登校の許可が出るまで、家庭で安静にするようにしてください。



- ・インフルエンザ ・百日咳 ・麻しん ・水ぼうそう ・風しん
 - ・結核 ・おたふくかぜ ・感染性胃腸炎
 - ・新型コロナウイルス感染症(発熱や風邪症状での自宅療養を含む) など
- ※ その他にも該当の感染症がありますので、主治医の指示に従ってください。

学校所定の用紙(用紙は職員室及び保健室にあります)を学校に提出してください。

4. 日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」について

学校の管理下でのケガで、病院を受診した場合に医療費の給付を受けることができる制度です。給付される規定は以下の通りです。該当する場合は、担任の先生または保健室まで申し出てください。(中学校でのケガで継続申請をする場合は、お知らせください。)

- ・学校の管理下であること。(授業中、部活動、登下校時(交通事故のぞく)など)
- ・受診先で支払った合計金額が1,500円以上となった場合。
- ・発生日より2年以内であること。