



2023年  
東小学校  
ほけんしつ

2学期が始まり1週間が過ぎました。9月に入りましたがまだまだ暑くて汗をかきますね。  
9月23日は、「秋分の日」です。この日をさかいに少しずつ夜が長くなっていきます。  
暑さも和らいでくれるといいのですが秋は、学習も運動も取り組みやすいといわれています。  
元気な学校生活が送れるようにしましょう！

## ★★運動会の練習がはじまりました★★

いいリズムで  
生活しよう！



## 忘れずに ウォームアップ と 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、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



学校で気をつけたい！

あんなケガ！こんなケガ！



階段を踏み外す



廊下でぶつかる



運動場で転ぶ

あわてないで周りをよく見て行動すれば防げるよ！

～夏休みの健康しらべから～

(病院に行った人を調べました)

- |                 |             |             |
|-----------------|-------------|-------------|
| ・新型コロナウイルス 13人  | ・インフルエンザ 1人 | ・アデノウィルス 1人 |
| ・かぜ症状(熱、せき) 21人 | ・熱中症 3人     | ・骨折 2人      |
| ・やけど 2人         | ・目のこと 2人    | ・その他けが 3人   |

※風邪症状や新型コロナウイルス感染症で受診した人が多かったです。

☆おうちの方へ

## 学校感染症



学校感染症にかかると出席停止になります。  
医師の許可があるまで家庭内で安静にしてください。  
治ってから登校する時に「登校届」を提出ください。  
用紙は、学校にありますので担任まで連絡ください。  
★2学期より新型コロナウイルス感染症の場合も登校届を提出してください。

■市内で新型コロナウイルス感染症、インフルエンザによる学級閉鎖が増えています。  
東小でも学級閉鎖があり、全校で欠席者や急な発熱での早退が少し増えています。

- ・インフルエンザ
- ・おたふくかぜ
- ・水ぼうそう
- ・風疹
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・溶連菌感染症
- などその他医師の指示があった場合