

ほけんだより10月

運動会特別号

横浜市立川和小学校
校長 菊原 政臣
養護教諭 実川 奈々
2021年10月20日発行

グラウンドでは川和っ子たちの声や音楽が響き、秋風に乗って万国旗が揺れています。まさに運動会一色となりました。みんなが怪我無く安全で楽しい運動会ができるように、このほけんだよりをよく読んで、自分の生活にぜひ生かしてくださいね。

また、急に冷え込んできたので、風邪には要注意です。より健康な生活を心がけ、免疫力を高めることでばい菌やウイルスに負けない体づくりをしましょう！

心配なけがや病気は、病院にかかっておくようにしましょう

保護者の方も一緒にご確認下さい

運動会に全力で取り組むためにも、気になるけがや病気は病院にかかっておくようにしましょう。また、けがや病気の予防のために、お風呂ではゆっくり湯船につかって疲れをとったり、いつもより早めにお布団に入ったりしましょう。

しっばいしたって、だいじょうぶ！

うんどうかいのまえは、きぶんがうきしずみませんか？

ころんだりしないかな？おどりをまちがえないかな？と、ふあんになってしまいかもしれません。

でもだいじょうぶ！いっしょうけんめいなすがたは、かっこいい！すてきです。たとえころんだって、まちがえたって、だれもあなたをせめたりしません。

しっばいしたって、だいじょうぶ！

ふあんなきもちも、おうちのひとにもおはなししてみようね。



体温調節ができる服装で登校しましょう。

学校では感染症対策のために換気をしています。教室が温まりづらいこともあるので、下着やシャツを重ね着し、気温によって脱いだり着たり調節のできる服装で登校しましょう。いまはかわいい・かっこいいデザインのお洋服がたくさんありますが、機能性はどうでしょうか。おうちの人と確認しながら、毎日のお洋服選びをしましょうね。

衣服の主な役割と選び方のコツ

衣服の役割を知り、そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう。

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしっ気のみをにがすものを選ぶ。