



令和5年5月15日
神石高原町立油木小学校 保健室

うんどうかい 運動会まであと少し！ たいちよう 体調バツキリ？

いよいよ今週の土曜日に運動会がありますね。本番で全力を出すために、体調をしっかりと整えておきましょう！運動会を元気に迎えられるために、次の3つをがんばりましょう。

☆はやね・はやおきをしよう

運動会の練習で、疲れた体を回復するために一番大切なことは「寝る」ことです。夜遅くまで起きていませんか？いつもよりも早く寝て、しっかりとエネルギーをためておきましょう！



☆あさ 朝・ひる 昼・ばん 晩の3食しっかりごはんを食べよう

運動するときにはエネルギーが必要です。好き嫌がなく、栄養バランスのいい食事をとり、エネルギーを体に入れましょう！



☆わす 忘れず すいぶん 水分補給をしよう

天気のいい日の外は、気温が上がるとも暑くなります。熱中症にならないように忘れず水筒を持ってきて、しっかりと水分補給をしましょう。



運動会では全員が練習以上の力を出せるように、しっかりと体調を整えておきましょうね！

保護者の方へ

コロナ対策について（衛生管理マニュアルより）

新型コロナウイルス感染症の分類が2類から5類となりました。

〈変更点〉

①新型コロナウイルス感染症と診断されたら、

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

出席停止となります。

※症状が軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることです。

②新型コロナウイルス感染症になり、出席停止が解除されても発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。

③家族が新型コロナウイルス感染症に感染しても、登校可能となります。

④風邪症状で欠席する場合は「病欠」扱いとなります。

〈お願い〉

★給食当番をするときには、必ずマスクを着用します。

ランドセルの中にマスクを何枚か入れておいてください。

★発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理して登校せず、自宅で休養や病院受診をお願いします。

ご協力よろしく申し上げます。