

<保健目標>

感染症対策を徹底して

運動会を成功させよう！ ～緊急事態宣言、継続中～



R3. 5. 25 (火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.3

新型コロナウイルス感染症については、変異ウイルスも含めて、まだまだ油断できない状況です。そのような中、一人ひとりが気をゆるめることなく、基本的な感染症対策を確実に実行して、運動会を成功させたいものです。特に、体力や免疫力が下がっていると細菌やウイルスが体内に入りやすくなってしまいますので要注意！なお、感染症が心配な時は、裏面の東京都福祉保健局の資料を参考に相談窓口へ連絡してください。

～ ベストパフォーマンスは、

適切な体調管理（コンディショニング）から～



1 規則正しい生活を送り、十分な睡眠、朝食摂取、入浴習慣を確立する。

※バランスの良い朝ごはんをしっかりと、ガッツリ食べてこよう！

2 毎朝、入念に健康チェックを行う。

(1) 朝・夜の検温を忘れずに行う。体調不良のときは、登校を見合わせる。

(2) 運動会練習に不参加の場合は、その旨を「生徒手帳」等に記入して、朝の学活時に学級担任へ提出する。

3 けが防止のためにも準備運動・整理体操を十分に行う（就寝前のストレッチも重要）

4 清潔なタオルを用意し、特に運動後の石けんでの手洗い・水だけでの洗顔を励行する。

5 水筒（水・お茶）を用意し、こまめな水分補給を行う。

※日常的なスポーツドリンクの飲用は、むし歯などの誘因になるため要注意！

6 必要に応じて、自宅で日焼け止めクリームをつけてくる。

7 運動中の体調不良やけがの発生時は、早めに近くの教員に申し出る。

※すり傷は、すぐに流水で丁寧に洗う！



学校で負傷して病院を受診した場合は、学校に知らせてください！
（医療機関で必要書類を記入してもらって、学校からスポーツ振興センターの給付申請をします。受傷後、2年経過すると時効です。）

水筒を忘れずに・・・

学校の水道水も飲用できますが、次の点に注意しながら

自分の水筒も持参して、こまめな水分補給を行ってください。

- ① 水筒の衛生管理（毎日持ち帰り、必ず洗浄・乾燥させる。カビの発生に注意！）
- ② ペットボトルは禁止
- ③ 感染症（うつる病気）予防のためにも、他人の水筒はさわらない・共用しない
- ④ 運動会予行練習や当日では、水筒が2本あると便利

（1本は氷専用にしておくと冷たさが長持ちします）

<担当者；主任養護教諭 山本康子>

