



令和2年9月 宇都宮市立城山西小学校

朝夕の気温は秋の気配を感じられるようになってきましたが、暑さが厳しい中での夏休み明けスタートで、最初は元気だった皆さんも、疲れが出てきているようです。

今週末の4連休でリフレッシュして、ゆっくりと休むことができるといいですね。また、早寝早起きで、生活リズムを崩さないで過ごすことが、連休明けの運動会に向けてがんばれるポイントになります！

夏の疲れ



残っていませんか？

さあ！いよいよ運動会です！

今年の運動会は地域の方と一緒にやることができず、とても残念ですが、楽しく有意義な運動会になるように、次のことに気をつけましょう。

☆すいみんを十分にとる

前の日の疲れが残っていると、集中できなくなり、けがの原因になります。



☆朝食は必ずとる

空腹では力を発揮することができません。必ず朝食を食べてから登校しましょう。



☆運動しやすい靴を選ぶ

くつしたをはいて、足にあった運動しやすい靴を選びましょう。

☆つめを切る

つめが伸びていると、いろいろなけがの原因になります。友達にけがをさせてしまうことも。



☆熱中症予防を

まだ暑い日が続きます。距離を十分にとれていれば、マスクを外して休憩をします。のどがかわく前に、こまめな水分補給をするようにしましょう。

＜おうちの方へ＞

本校では、水筒の中身は、水またはお茶、必要に応じてスポーツドリンクも可としております。

水筒の材質によっては、スポーツドリンク（酸性）対応のものと、対応していないものがありますので、注意書きや取扱説明書等をよく確認してください。

保護者の皆様へ

コロナウイルス感染症対策について、保護者の皆様には様々のご協力をいただき、ありがとうございます。

学校では、基本的に、文部科学省や県・市の衛生管理マニュアルに沿って、対策を進めており、最近では、施設や物の徹底した消毒よりも（限度があるので）、一人一人の感染症対策として、こまめな手洗いの徹底を今まで以上にすすめております。

運動会の時も、手洗いの時間を確保しながらすすめていきますので、保護者の皆様もこまめな手洗いのご協力をお願いいたします。

<本校で指導している、 こまめな手洗いのタイミング>

- 1 登校してすぐ
- 2 なかよしタイムの後
- 3 給食の前
- 4 歯みがきの後
- 5 外から教室に入る時
- 6 トイレの後
- 7 掃除の後
- 8 応援練習の後
- 9 図書室・パソコン室を使用する前後
- 10 授業や英会話タイム、お筆の練習などで共用物を使用する前後



毎日、清潔な
ものを用意し
てください。



ハンカチ・・・汗拭き用と手洗い用で2枚以上持つようにしましょう。
こまめに手を洗うことが多くなりましたので、3枚あってもよいかもしれません。

マスク・・・ランドセルの中に予備のマスクの準備をお願いします。
一日中マスクをつけていると汗や唾液で汚れてしまい、衛生的な状態で一日を過ごすことが難しいお子さんもいます。

マスクは1日使い切り、もしくは毎日洗濯をして清潔なものを着けてくるようにしてください。

健康票をご確認ください。

9月17日の耳鼻科検診を最後に、今年度の定期健康診断が全て終了しました。

今年度の「定期健康診断結果」と9月の「身体測定の結果」を、準備ができ次第、健康票に差し込んでお知らせしますので、ご確認いただきましたら、表紙をファイルから抜き取り、保護者印9月の欄に押印をして学校に戻してください。



