

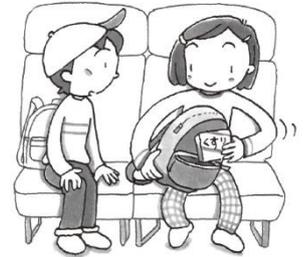


6年生修学旅行前  
特別号  
R2・9・18  
塩田西小 保健室

## 修学旅行まで2週間をききました

新型コロナウイルスの影響で様々なことが変わらざるを得ない年ですが、6年生の大きな思い出となる修学旅行が近づいてきました。

準備をしっかりと行って、楽しい修学旅行になるようにしたいですね。そしてそのお手伝いをしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。



## 楽しい修学旅行にするために

長野県の警戒レベルが1になりました。しかし、新型コロナウイルスがなくなったわけではありませんので、気を緩めると感染者が増えてしまう恐れがあります。そこで…

### ① 出発までの健康観察と健康管理をしっかりと行っていきましょう！

4連休があり、お出かけする計画があるかもしれませんが、その際にはマスクの着用や手指消毒をしっかりと行って、十分気をつけてください。

遠くに出かけなくても、県外からの訪問者が増えることが考えられますので、やはり家から出る際は、マスクの着用や手指の消毒をしっかりと行って、十分気をつけてください。

6年生だけでなく、家族みんなで気をつけていることが大切です。もし、家族で体調が悪い人がいる場合は、旅行に参加することができなくなってしまいます。修学旅行までの2週間は、ご家族みんな健康観察をいつもより丁寧にいき、体調不良にならないよう気をつけましょう。

### ② 前日、当日の健康状態によっては、無理をさせないようにしてください

思い出に残る修学旅行にしたいのですが、体調が悪くては楽しくはありません。前日と当日の健康状態によっては、無理をしないでください。

なお、出発してから具合が悪くなってしまった場合は、現地まで保護者の方にお迎えに来ていただくようになります。また、保護者の方も具合が悪くなってしまった、という場合があります。その際には、誰がお迎えに来ていただけるか、おうちの方で話し合っておいていただくことも必要になります。新型コロナウイルス感染防止対策のため、公共交通機関が利用できなくなりますので、自家用車で来ていただける方を考えておいていただくよう、お願いいたします。

- \* 感染源を絶つこと… 健康観察の徹底で、拡げない
- 感染症対策のポイント \* 感染経路を絶つこと… 手洗いや咳エチケットの徹底
- \* 抵抗力を高めること… 睡眠をとる、適度な運動、バランスのよい食事

しんがた  
新型コロナウイルスだけじゃなく



## ケガにも気をつけよう！

あさばん 朝晩がすっかり涼しくなり、日 中も日差しが暑くても秋風が心地よい時期になりました。過ごしやすくなってくると活発に遊べるようになるからでしょうか、ケガが増えてきます。遊び方や普段の生活でちょっと気をつけると防ぐことができるケガもあるので、注意して生活していきましょう。

## こんなことしていい？

### ① 廊下を走る

きょうしつ 教室から人がとびだしてくるかも、曲がり角に人がいるかも、そう思うと廊下は走れません。がっこう 学校の廊下は道と同じで、ルールを守らないと事故になります。

### ② 階段で遊ぶ

かいだん 階段を何段もとばして降りたり登ったり、最後の5、6段を飛び降りたり…。本当にあぶないです。ともだち 友達とおしゃべりに夢中になったり、ふざけたりしていて階段を踏み外す人もいます。

### ③ 遊具や危険な場所での追いかけっこ

お 追いかけて夢中になっていると、まわ 周りを確認せずに走って柱にぶつかったり、段につまづいてころ 転んだりします。

## おうちの人と確認しよう

### ① つめを切ってますか

つめがながく 指が長くてボールが当たって突き指したり、つめが割れたりします。また、手が友達に当たってしまっただけでも、つめで傷つけてしまうこともあります。

### ② くつのサイズが合っていますか

おお 大きすぎるくつだと歩き方も変わって、ケガをしやすくなります。せっかく サイズがあっているのに、かかとをふんではいているのもダメです。歩き方で姿勢が変わったり、筋肉の付き方も変わってくるといわれています。