

えかお

令和5年5月12日
柏崎市立二田小学校
No. 4

運動会練習が始まっています！

ゴールデンウィーク明けから運動会練習が本格的に始まりました。体を休みモードから学校モードに切り替えたり、運動会の練習をしたりと、今週は体も心もいつも以上に疲れたという人が多かったのではないのでしょうか？週末はゆっくりと体を休めたり、気分転換をしたりして、運動会本番に向けて体調を整えていきましょう。

また、5月は気温差が大きく、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい季節です。学校でも十分対策をしながら運動会の練習を進めていきますが、ご家庭でも熱中症予防についてご配慮をお願いします。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



水分 足りている？

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。





水筒・汗拭きタオルについてのお願い

熱中症予防のため、水分補給用に水筒の持参をお願いします。また、手を拭くハンカチとは別に汗拭きタオルの準備をお願いします。
併せて、登下校時にも帽子を着用していただけるとありがたいです。

《水筒の持参について》

- 1 水筒の中身 : **お茶か水**
- 2 水分を補給するタイミング : 休み時間。授業中は担任の先生が認めるとき。
- 3 その他 :
 - ・学校の水道でも水分補給は可能なので、水筒の持参は強制ではありません。ご家庭でお子さんと相談してください。
 - ・毎日持ち帰りますので、衛生管理にご協力ください。前日の飲み残しを飲むことがないように学校でも配慮しますが、ご家庭においてもご注意ください。
 - ・水筒はしっかりと記名をしてください。

運動会予行練習(24日)、運動会当日(27日)には全員が水筒や汗拭きタオルの準備をお願いいたします。

また、運動会当日は、補充用の水等の準備もお願いいたします。



《新型コロナウイルス感染症の対応について》

柏崎市教育委員会からも通知がありましたが、5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類から2類に変更になり、対応が下記のように変更になりました。朝の健康観察(体温記録)については、引き続き実施をお願いいたします。

| | |
|-----------------|--|
| 出席停止の期間 | 「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」 ※発症後10日間はマスクの着用が推奨されます。 ※登校を再開する際には「療養解除届」を学校に提出してください。 |
| 濃厚接触者 | 濃厚接触者の特定がなくなったことから、インフルエンザと同様に家族に罹患者がいても本人に症状がない場合は登校しても問題ありません。 念のため、欠席する場合は「事故欠」になります。 |
| かぜ症状での欠席 | 本人にかぜ症状があり欠席する場合は、今までは出席停止扱いでしたが、今後は全て「欠席(病欠)」になります。 |

| | | | |
|--|----------------------|------------------------------|--|
| 学校長 様 | | 柏崎市立二田小学校 | |
| ____年 | | ____月 | |
| 児童生徒氏名 | | ____ | |
| 療養解除届 | | | |
| 上記の者は、以下により療養等をしておりましたが、出席停止期間を経過しましたので本届を提出します。 | | | |
| 氏名 | 病名 | 出席停止期間の基準 | |
| インフルエンザ | | 発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで | |
| 新型コロナウイルス感染症 | | 発症した後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで | |
| 発症日 | 令和 ____年 ____月 ____日 | | |
| 解熱した日 | 令和 ____年 ____月 ____日 | | |
| 症状が軽快した日 | 令和 ____年 ____月 ____日 | | |
| ※新型コロナウイルス感染症の場合に記入 | 令和 ____年 ____月 ____日 | | |
| 登校開始日 | 令和 ____年 ____月 ____日 | | |
| 令和 ____年 ____月 ____日 | | | |
| 保護者氏名 | | | |
| 保護者の方へ | | | |
| ・インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症は、学校保健安全法施行規則により出席停止期間の基準が定められています。この間には他の人に感染させる恐れがあるため、登校することはできません。(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。) ・出席停止期間の救急方については裏面を参照してください。 ・本届は、 保護者が記入するもの です。医療機関に記入を求めないでください。 ・療養後登校するに当たっては、診断時に医師から再受診の指示があった場合は、それに従ってください。 | | | |

学校のホームページからダウンロードできます。

《眼科検診(17日)、耳鼻科検診(19日)について》

検診を受ける際にはお手数ですが『不織布マスクの着用』をお願いいたします。当日忘れてしまった場合や、家に不織布マスクがない場合は学校に予備があります。