



えが お

令和2年7月 白羽小学校保健室

けんこうしんだんについて 健康診断日程

延期になっていたものをこのような計画で行っていきます。歯科検診については、8月以降に実施する予定です。日程が決まりましたらお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
			7/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 内科検診 5・6年生	11
12	13 内科検診 2・3年生	14	15	16	17 内科検診 1・4年生 なかよし	18
19	20	21 耳鼻科検診 2・5年生	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

せっかくやっても意味がない！？新型コロナウイルス予防あるある💡

- ① マスクから鼻が出ている→ウイルスは口だけでなく鼻からも出入りしてしまいます。
- ② 水だけ手洗い→石けんがウイルスと戦ってくれます。
- ③ 手洗い後に手を服で拭く→せっかく洗った手がまた汚れてしまいます。
- ④ 手洗い後に水分をよく拭き取らずに消毒をする→水分が残っていると消毒の効果はありません。

お家の方へお願い

マスク・ハンカチの予備を持たせてください。



登校時にマスクをせずに来るようになり、マスクを忘れる子が増えています。

体育等で外したときになくしたり汚したりしてしまうこともあるかもしれません。給食袋やランドセルに常に予備を入れるようにしてください。

また、手洗いをこまめにたくさんするようになっていきます。そのたびに手を拭くので、ハンカチはびしょ濡れのことも…。予備をランドセルに入れていただくと安心です。

うち お家de 親子de エクササイズ！

きゅうこう がいしゅつじしゅく による子どもの運動不足が心配されています。体力低下や体重の増加、けがが増えたなど気になることはありませんか？お家で、親子でできるエクササイズを紹介します。

文部科学省「おやこでタッチ！」より。スポーツ庁「子供の運動あそび応援サイト」に掲載されています。

「子供の体力向上ホームページ」に動画も紹介されています。📺

かたあし 片足しゃがみ立ち

ねらい：ふんばりながら、からだのバランスをコントロールする。

やり方：①二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※何かにつかまって一人でやるのも OK。前に出した足は曲げてもいい。反対の足でもやってみよう！



二人でやる場合はバランスをとりながら助けあってやろう。

よこよこハイタッチ

ねらい：タイミングよくすばやくからだを動かす。

やり方：①二人で向かい合う。

②その場で真上にジャンプして、できるだけ高いところでハイタッチする。

③2歩サイドステップし、また2歩戻ってジャンプしてハイタッチ、続けて3歩、4歩、5歩とステップ数を増やして同じように繰り返す。



① ゆっくりでいいから、お互いに声をかけあって息をそろえてやるようにしよう。
動きやすいように腰を落として動いてみよう。 ③

うし 後ろでタッチ

ねらい：柔軟にすばやくからだを動かす。

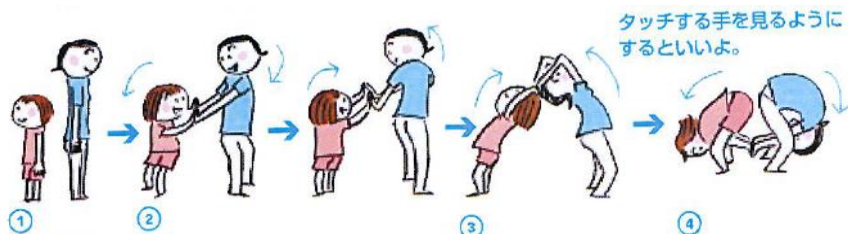
やり方：①背中合わせになって少し間を空けて足を開いて立つ。

②二人同時に同じ側に振り返って、手のひら同士をタッチ、続いて反対側にひねってタッチする。

③次に両手を頭上に上げてからだをそりながら手と手をタッチする。

④最後は前屈して股の間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。

※二人が近すぎて頭やお尻がぶつからないように注意！



タッチする手を見るようにするといいよ。