



令和2年8月31日  
南砺市立城端小学校  
No.6



### 例年より早く2学期がスタートしました

春先に休校があったため、夏休みが短くなり8/20(木)より2学期が始まりました。8月の強い日差しの中、笑顔で登校してくる子供たちの姿に頼もしさを感じました。

すでに2学期の身体測定・視力検査は、8/24~27に実施し、心だけではなく体も立派に成長していることを嬉しく思いました。

今学期は、1学期に実施することができなかった健康診断を行ったり、運動会を実施したりと、子供たちも充実した時間を過ごすことになると思います。家庭でも生活リズムを整えて体調管理にご協力くださいますよう、お願いします。

### ◆2学期 健康診断予定 ※新型コロナウイルス流行によっては、再度変更になることもあります。

月	日	曜	行事名
9	7	月	心電図検査1年生のみ
			内科検診5・6年生
	8	火	内科検診3・4年生
10	10	木	内科検診1・2年生
	8	木	歯科検診6年生
	9	金	歯科検診5年生
	12	月	歯科検診4年生
	15	木	歯科検診3年生
	19	月	歯科検診2年生
11	20	火	歯科検診1年生
	4	水	眼科検診4~6年生
	5	木	耳鼻科検診全校
	6	金	眼科検診1~3年生
未定			聴力検査1~3・5年生のみ 色覚検査1年生のみ



### ◆検診をしてくださる学校医の先生方を紹介します

＜内科＞	松 智彦 先生	【 理休クリニック	南砺市理休 270 】
	中田 裕二 先生	【 中田内科医院	南砺市福光 173-8 】
＜歯科＞	細川 史郎 先生	【 細川歯科医院	南砺市北野 2012-3 】
＜眼科＞	森田 嘉樹 先生	【 森田眼科医院	南砺市福野 1527 】
＜耳鼻科＞	河合 康守 先生	【 河合医院	砺波市中央町 1-2 】

## 運動会を成功させるために…



### 1 生活リズムを整えよう！

睡眠不足や朝ごはんを食べないと体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べてから登校すると、学校で元気に活動することができます。

また、入浴は疲労回復に効果があるので疲れはその日のうちに取りましょう。



### 2 手足のつめは必ず切っておこう！

つめが長いと、競技中につめが割れてけがをしたり、友達を傷つけたりする危険性があります。また、足のつめが長いと靴ずれなどの原因にもなります。

### 3 体操をしっかりしよう！

運動中の事故を防ぐためには、みんなでやる準備体操だけでなく、走る前にはアキレス腱を伸ばしたり屈伸したりするなど、準備運動が大切です。また、運動後にも体操をすることで、疲労回復を早めます。



### 4 汗の始末をしっかりしよう！

運動をしていると体が温まって汗が出ます。汗をそのままにしておくと、体が冷えて体調を崩してしまいます。記名してあるハンカチやタオルをいつも学校に持って来て、汗が出たらすぐに使えるようにしましょう。



### 5 健康状態に注意しよう！

練習期間や運動会当日も朝の検温を継続し、日頃からの体調変化に気を付けることで安全に運動会を行うことができます。そして、運動会中に体の具合が悪くなった場合は、無理をせず、早めに知らせることが大切です。

また、こまめに水分補給をすることも大切です。



### ◆ 内科検診について

左記日程で、内科検診を行います。検診時にシャツやタンクトップを着ていると、脊柱側わんを見逃しやすいことから、女性教諭が立ち会い、検診は上半身裸で行います。(中・高学年の女子のみブラジャー、または体にフィットするキャミソールは可)

ご理解と、ご協力をお願いします。

