

過ごしやすい日が増えてきました。気候のおかげか、帷子小学校でも欠席の少ない日が続いています。新型コロナウイルスに関しても、ひとまずピークは過ぎたかな、という感じで少し安心しています。学校でも、引き続き感染症対策に留意してまいります。今月12日には、3年ぶりの水泳学習が無事に終了しました。運動会も無事に開催できますように！

身体計測を行いました

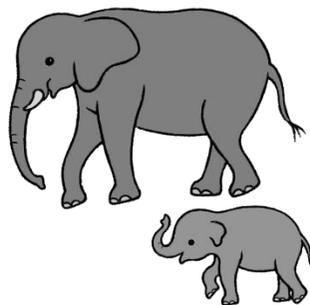


★身長平均値★

学年	4月	8・9月	プラス
1年生	118.7	121.1	+2.4
2年生	122.7	124.8	+2.1
3年生	130.5	132.9	+2.4
4年生	135.2	137.7	+2.5
5年生	143.5	145.8	+2.3
6年生	147.1	149.5	+2.4

★体重平均値★

学年	4月	8・9月	増減
1年生	23.0	23.7	+0.7
2年生	24.7	25.8	+1.1
3年生	28.7	29.9	+1.2
4年生	30.6	32.3	+1.7
5年生	37.3	38.5	+1.2
6年生	40.3	41.5	+1.2



夏は、体重がやや減少するお子さんが多いです。暑さで食欲が低下したためだったり、思いつき遊べる夏休みで普段以上にカロリーを消費したためだったり、原因は様々です。急激な体重減少や食欲不振、疲れやすくなった、頻尿になったなど、その他の症状がなければ特にご心配なさることはありません。お子さんの体調について、何かご心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。



新型コロナ 自宅待機の日数が変わりました

- ◎感染者（有症状）………発症日を0日として7日経過し、かつ、症状軽快後24時間経過
- ◎感染者（無症状）………検査日を0日として5日経過し、かつ、5日目の検査で陰性
- ◎濃厚接触者（同居家族）…最終接触日を0日として3日経過し、かつ、2日目と3日目の検査で陰性

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
感染者 有症状	発熱	発熱	発熱	頭痛	症状 なし	症状 なし	症状 なし	症状 なし	登校 OK!		
					頭痛	頭痛	頭痛	頭痛	症状 なし	登校 OK!	
感染者 無症状	検査日	陽性 判定	症状 なし	症状 なし	症状 なし	検査で 陰性	登校 OK!				
						検査で 陽性	症状 なし	症状 なし	登校 OK!		
濃厚 接触者	家族が 陽性	症状 なし	検査で 陰性	検査で 陰性	登校 OK!						
			検査で 陽性	1日目 発熱	2日目 発熱	3日目 発熱	4日目 発熱	5日目 無症状	6日目 無症状	7日目 無症状	登校 OK!



※あくまで一例です。状況に応じて、学校から出席停止の日数をお伝えします。お問い合わせください。

運動会 ★ 足に合った靴を!

歩きやすい・走りやすい靴 3つのポイント

1★甲の高さが調節できる靴

スリッポンより、ヒモやテープのついているタイプがおすすめ!

2★つま先が広い靴

子どもは、足の指で「地面をつかむ」ようにして歩きます。

指が動くゆとりのある靴がおすすめ!

3★つま先が少し反りがあがっている靴

子どもはベタ足で歩きます。

つま先が反っていないと蹴り出しにくく、つまづきやすくなります。

参考:アシックス公式サイト <https://www.asics.com/jp/ja-jp/mk/kids/shoes-choose>



中敷きの上に立ったとき、つま先に1cm程度のゆとりがあるのがちょうどいいサイズです!

くつのサイズは



合っていますか?

かたびらしょうがっこうの みなさんへ

運動会の練習がはじまりましたね。ひさしぶりの運動会。けがや熱中症に気を付けて、練習しましょうね。保健室の前のけいじばんでは、**クツのひも ほどけたままは ケガのもと!**

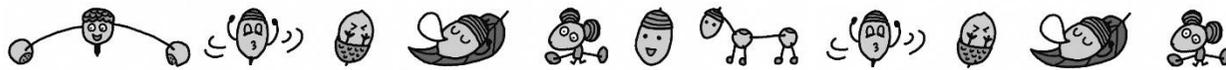
【はやくはしる ひけつ】を紹介しています。

ポイントがわかれば、だれでも今より速く走れます。

走ることも、楽しくなります。ぜひ見てね。

また、走るとき、ダンスをするときは、くつのひもがほどけていないか、よく確認しましょう!

クツのひも ほどけたままは ケガのもと!



7つのまちがいをさがそう!

右の絵と、左の絵で、ちがうところが7つあるよ。さがしてみよう!



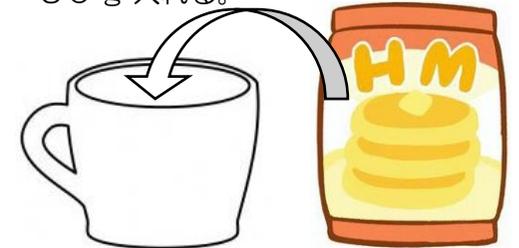
あさ 朝ごはんを た 食べよう!

【電子レンジで つくってみよう ★
かんたん マグカップケーキ】

- 材料 (1人分)
- ホットケーキミックス : 50g
 - 牛乳か、水か、野菜ジュース : 50ml

- 用意するもの
- マグカップ (レンジに入れてもいいやつ)
 - はし ・ ラップ ・ 電子レンジ ・ はかり

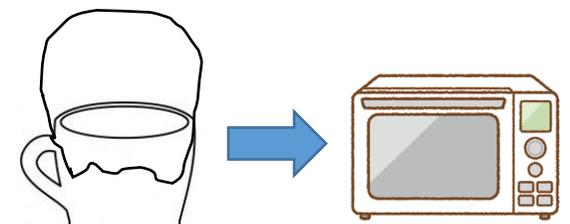
① マグカップにホットケーキミックスを50g入れる。



② 牛乳か、水か、野菜ジュースをいれてだまがなくなるまでよくまぜる。



③ サランラップをふわっとかけて600wで1分40秒チンする。



かんせい★

べんきょう 勉強するとき、ほん よ 本を読むとき



よい 姿勢で



あか 明るい ところで



30cm はなそう!