

## 健康教育に関するお知らせ（学級懇談資料）

延岡市立 東小学校

\* 東小学校での保健・体育に関して、共通理解をお願いする事項についてお知らせをします。

### <体育着・運動靴、靴下>

- 半袖の体育着を原則とし、寒い時は長袖の体育着でも使用してもかまいません。（どちらも購買部で販売しています）  
また、寒い時は、半袖の体育着の上からトレーナー（フードやひもなし）などを着用してもかまいません。
  - 長袖のインナーは着ないようにしましょう。
  - 皮膚を鍛えることを目的に、半ズボンの体育着で行います。
  - 靴下については、運動を行うという観点からひざ下の靴下にし、タイツの着用はしません。
  - 運動靴は、運動に適した靴を履いてくるようにし、ハイカット（足首までである）の靴や厚底の靴は、けがをしやすいため体育の時は履きません。学校にもできるだけ履いてこないようにします。
- \* 児童の体の成長には個人差がありますので、困ったことが起きた場合は、担任とご相談下さい。

### <水着>

- スクール水着を使用します。日焼け防止を目的とした長袖の水着（フードなし）でもかまいません。（ライン入り、スイミングスクール用などでもかまいません。）
- 学習効果を高めるために、体にぴったりしていない水着の着用はしません。
- 1年生は、幼稚園・保育園時のもので小さくなければ、新たに購入しなくてもかまいません。着られなくなった時に、東小のきまりにしたがって購入して下さい。

### <水泳帽>

- 必ず着用します。スイミングでかぶっているものでもかまいません。色も指定はありません。しかし、水泳の授業の時に水泳帽忘れやプールカード忘れ、印鑑もれがあった場合は、水泳の授業を受けることができなくなります。

### <ゴーグル>

- 医師の診断に関わらず、使用を認めます。

### <髪の毛>

- 眼の健康を考え、前髪は眼にかからないように切るか、ヘアピンでとめます。
- 髪の毛の長い人は、結ぶか、編み込むかして、学習や給食に支障がないようにします。
- 体の健康を考え、髪の毛を染めません。