

5月のほけんだより

えがお
No.4
島守小学校保健室
令和4年5月18日

運動会練習頑張っています！

いよいよ運動会まであと4日となりました。みんなで助け合いながら、応援や競技の練習に一生懸命取り組んでいますね。運動会まで毎日練習があります。練習の成果を本番でも十分に発揮できるよう、本番まで「早ね・早起き・朝ごはん」をいつも以上に気をつけて頑張ります！



保護者の方へ

《健康貯金へのご協力ありがとうございました》

健康貯金での保護者の方のコメントから早寝・早起き・朝ごはん、手洗いについて声かけをいただいていることが大変よくわかりました。いつもご協力ありがとうございました。

【児童のようす】

連休中、朝ごはんを毎日食べることができている児童が多く、とてもすばらしかったです。また、全体の就寝時刻も昨年度より早くなっているように感じました。しかし、たまに11時など遅い日がある児童もあり、休日も学校がある日と同じ生活リズムで過ごすことが課題のようです。睡眠不足が続くと体調も崩れ、免疫力も下がってしまいます。たっぷり寝ることで丈夫な体を作りましょう。

【おうちの方からのコメント紹介】

- 「目ざまし時計をかけ時間通りに起きることができていました。」
- 「毎日早寝早起きできていましたね。朝ごはんもしっかり食べて元気に過ごせました。」
- 「朝ごはんは食べているけれど残さず食べられるように頑張ろう。」
- 「自分のためにも手洗いをもっと頑張ろう。」
- 「ごはんを食べる前の手洗いを忘れてしまうので、お休みの日は家でも声かけをしていきたいと思います。」

再確認！運動会に元気で参加する方法！

《運動会までの過ごし方》

- 早寝をして、たっぷりすいみん時間をとりましょう。
- きちんと朝ごはん・晩ごはんを食べましょう。
- 爪を短く切りましょう。
- くつは、サイズの合う運動に適したものをはきましょう。



《運動会当日の過ごし方》

- 必ず朝ごはんを食べましょう。
- 朝の健康観察・検温をきちんと行いましょう。



《熱中症に気をつけよう》

- ◇必ずぼうしをかぶりましょう。
- ◇こまめに水分補給をしましょう！
- ◇汗をかいたらタオルなどでふき、体を冷やさないようにしましょう！
- ◇なるべく日陰やテントの中など涼しいところにいましょう！



★体調が悪い時は無理をせずに、近くにいる先生に教えてください。
★開会式や閉会式の途中で体調が悪くなったら無理をせずにその場に座るようにしましょう。

水かお茶を持ってきましょう！

運動会の練習が始まりました。熱中症の予防のために、こまめに水分補給を行っていききたいと思います。

★水筒に水かお茶を入れて持参させるようお願いいたします。

熱中症 予防

