

# ほけんだより



令和5年5月16日  
志津川小保健室  
No.3

※バックナンバーは、本校ウェブページでご覧いただけます

土曜日の運動会に向け、練習も盛んになり、子供たちの元気な声が校舎や校庭に響いています。子供たちが、毎日、元気に活動できるよう次のことをお声掛けください。

また、今週に入り下学年を中心に「発熱」「咳」症状での欠席が増えています。体調不良を感じたら無理をさせず、受診や静養に努めるよう御協力をお願いいたします。

## かくにん確認

5月8日以降、家族が発熱していても本人が元気であれば登校してかまいません。そのため、欠席する場合には、出席停止扱いにはなりませんので御注意下さい。不明な点は、学校へ御相談ください。

元気いっぱい運動会を楽しむために

### ① 早ね早起き朝ごはん



運動会の練習で、体は疲れ気味です。しっかり睡眠をとり、1日のエネルギーになる朝ごはんも、食べて登校できるようお声掛けください。



### ② こまめな水分補給

※今週は暑くなるようです

熱中症予防には「のどがかわいた」と思う前に水分を摂ることが大切です。こまめに水分補給できるように水筒を必ず持たせて下さい。



### ③ 自分に合った運動靴を履く

ちょうどよいサイズの、履き慣れた運動靴を履きましょう。



### ④ 手足の爪は切っておく

毎週火曜日に行われている清潔検査でも爪が伸びているお子さんが見られました。ケガの原因にもなるので、チェックをお願いします。足の爪のチェックもお願いします。



### ⑤ 汗を拭くタオルやハンカチの準備

練習の後は、汗をかいています。そのままにしておくと風邪をひいてしまいます。汗を拭けるように、手洗いのハンカチとは別に、汗拭き用のハンカチかタオルを準備していただけますと、清潔に使うことができます。



