

令和4年9月号 和良比小学校 保健室

今年の質味みも、熱や電車数が心能な暑い日が続きました。水労精絡や保養。しながら完気に過ごせましたか?この時期は、質の疲れが残っていたり、一日の気温差が受きいなど疲れやすくなります。みなさんの完気を守るのは、みなさん首身です。手洗いをする、バランスよく後べる、管寝草起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になることを防いていけるといいですね。



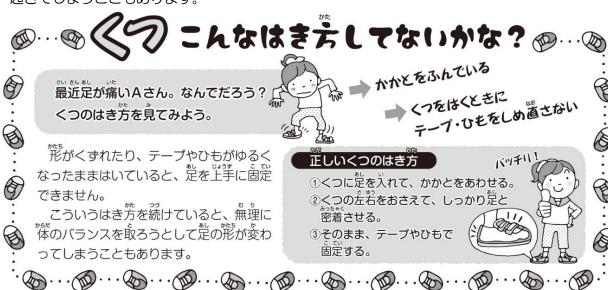


- ▼ ものを正しく使う
- ▼ ルールを守る
- ▼ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。 どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

「ルールを^{まも}る」

選具を定しく従う、ろうかは崖らない、道を選くときは広がって弱かないなど、染められたルールを守ることで、ケガを防げます。みなさんが、「置倒だな」と懲じるルールにも、きちんと 意味があります。また、「質分は失失失」「少しくらいなら・・」と思っていると、栄きな事故が 起きてしまうこともあります。



運動会の練習が始まります

ポイントはすい②ん



まだまだ、たくさん汗をかきます。 のどが渇いていなくても、練習中 はこまめに水分補給を。



睡眠時間が足りていないと、ケガ や熱中症の原因になります。早め に寝て、疲れた体を休めましょう。

汗ふきタオル

〈 保護者の皆様へ 〉

- (1) 引き続き、お子さまの健康観察と健康観察カードに当日の体調の様子の記入をお願いします。
- (2) ハンカチ・ティッシュ・水筒を毎日持たせてください。 マスクは落としたり、汚してしまうことがあるので、予備 をランドセルに入れておいてください。