ほけんだより

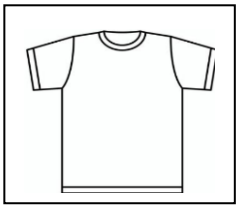
「元気にスポフェス！」

No.4　令和５年５月２４日　見川小学校保健室

いよいよ今週の土曜日は「スポーツフェスティバル」です。先生やお友達と一生けんめいれんしゅうしてきましたね。

スポーツフェスティバルの本番で，体を調子よく動かせるようになるためには，そのためのじゅんびがひつようです。「ほけんだより」でもう一度かくにんしていきましょう。

スポーツフェスティバルのまえに

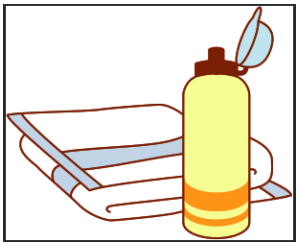


○**つめ**はきちんとみじかく切ってありますか。

○**かみの長い人**はきちんとしばって運動していますか。

　また，あせをたくさんかいた日は，かみをあらっていますか。

○**下着**はあらったものに毎日きがえていますか。



○**くつのサイズ**はあっていますか。

　くつひもが長すぎてほどけてしまいませんか。

○まい日，**あせふきタオル**や**ハンカチ**，**水とう**をもってきて使っていますか。

○練習の時はきちんと**じゅんび運動**をしていますか。

スポーツフェスティバルのまえの日～とうじつ

○お風呂につかり，体をゆったりさせましょう。

○早めにふとんの中に入り，**すいみん**をとりましょう。

○とくに**朝ご飯**をきちんと食べましょう。

○ひるまは**水分**をこまめにとり，あせをかくようにしましょう。

★おうちの人と相談し，スポーツフェスティバルの本番中は，ねっちゅうしょうよぼうのために，**マスク**をとれる人はとりましょう。

【保護者様へ】

熱中症は，重度の場合，命の危険もあるため，学校では暑さ指数を毎授業時間ごとに測定し，水分補給や休憩をとる等の指導を行っています。**スポーツフェスティバル競技中は**，熱中症予防対策の一つとして推奨されている**「マスクをとること」**について，子供たちに働きかけたいと思いますので，ご理解いただけますと幸いです。（なお，強制ではありませんので，当日どうしても外せない体調等の理由がある場合は，事前に担任等にご相談ください。）

さあ，げんきにたのしくがんばりましょうね！