



ほけんだより

No8

下野市立吉田西小学校
保健室

10月6日発行



業間や昼休みに外であそべるようになりました。うれしいですね。ただ、これまであまり運動ができなかった子もいるかもしれません。急にたくさん動くと、具合が悪くなったり、けがをしたりしやすいです。気をつけてあそぼうね。
運動会の練習もはじまります。体調がいつもと違うなど感じたら、はやめにまわりの先生に知らせてね。

◆ 運動会練習がはじまります！ ◆

運動会の練習を元気に行うために、次のことを心がけましょう。

- 朝食をしっかり食べよう。
- ぐっすりねよう。



- 準備運動をしっかりしよう。



- つめをきろう。



- 自分の足に合ったくつをはこう。



- こまめに水分をとろう。



◆「あせふきタオル」を持ってきましょう。◆

*ハンカチだけでは、あせふきができません。ハンカチのほかにあせふきタオルも準備しましょう。

*タオルであせのしまつができるように習慣づけましょう。



◆「すいとう」を必ず持ってきましょう。◆

まだまだ気温が高いです。運動をするとあせをかくので、からだの水分がなくなります。運動会の練習や外で遊んだあとは、しっかりと水分をとりましょう。

スクールカウンセラー来校日

11月22日(月)

9:00~16:00

何か相談したいことがありましたら、担任または坂本までご連絡ください。



お家に帰った後に歯みがきをお願いします

緊急事態宣言は明けましたが、感染予防のため、学校での歯みがきは実施しません。帰宅後の歯みがきのご協力をお願いいたします。

