

ほけんだより

令和4年
富山市立奥田北小学校
保健室 第2号

新緑が美しい季節になりました。子供たちは元気に学習や運動に取り組んでいます。運動会の練習も本格的に始まります。こまめな水分補給を呼びかけ、汗の始末をしっかりと行い、熱中症を予防していきたいと思います。水筒の持参（十分な量）や汗拭き用のタオルの持参、体調管理等、家庭におかれましても、ご協力よろしくお願いします。



もうすぐ運動会です！



☆「早寝・早起き・朝ごはん！」を、ぜひご家庭での合い言葉に！

睡眠不足の子どもや朝ごはんを食べていない子どもは、練習中に具合が悪くなったり、集中力がなく、ぼうっとしていたり、力が入らなかったりすることが多いです。

家族全員で、早寝・早起きを心がけ、一日の活動のエネルギーになる朝ごはんを、
しっかり食べてきましょう。



☆汗ふき用タオルについて

練習で汗をかくことも多くなります。ぜひ、汗ふき用のタオルを持たせてください。

☆水筒について

練習中の休憩時に、こまめに水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。



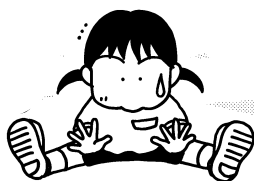
くつは、自分の足に合っていますか？
くつひもはしっかり結ぼう！



夜は早めに寝て、疲れをしっかりとろう。



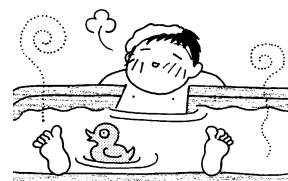
長い爪はけがのもと！
家で切っておこう。



準備運動はしっかり
行おう。



水分補給はとても大事！
水筒は必ず持ってこよう。



汗や砂等の汚れを、お風呂
で洗い流そう。

身だしなみを整えよう！

つめが長いと、体育のときや遊んでいるときに、友達にけがをさせてしまったり、自分のつめがはがれるなどのけがにつながったりすることがあります。また、前髪が目にかかっていると、視界が狭くなり、視力低下につながります。運動会の練習等で走るときも多くなります。髪の毛が長い場合や前髪が長い場合には、ピンでとめる、結ぶなどして、汗を拭きやすいすっきりとした髪型で登校しましょう。毎朝、登校前にご家庭でも一声かけていただけるとありがたいです。

○ハンカチ、ティッシュはポケットに入っていますか？

○手を洗ったあと、ハンカチできちんと手をふいていますか？

○爪は短く切ってありますか？



◇新型コロナウイルス感染症、熱中症予防対策についてのお願い◇

☆ 免疫力を高めるために、「十分な睡眠」「バランスのよい食事」など、規則正しい生活を心がけてください。

☆ 登校前の検温と記録、健康観察をお願いします。発熱、咳や鼻水等の風邪の症状がある場合は、登校を控え、自宅で休養するようお願いします。

☆ 登校後に発熱等の症状がみられた場合は、早退となります。できる限り早く迎えに来ていただくようご協力ください。

☆ 気温が高い日もみられるようになってきました。朝から暑いときは、熱中症予防を優先するため、登下校の際には、マスクを外してください。人との距離をとり、会話を控えましょう。登校後、マスクを着用できるよう、ランドセルに予備も含めてマスクを入れておいてください。

☆ 児童の体格や運動量に合った量の水分補給ができるよう、水筒の用意をお願いします。水筒だけでは足りない場合は、お茶のペットボトル（未開封のもの。緑茶は利尿作用があるため、脱水予防にはミネラルを含んだ麦茶等が好ましいです。）を持参してもよいです。ペットボトルカバーを付け記名するなどして、持ち主が分かるようにしてください。