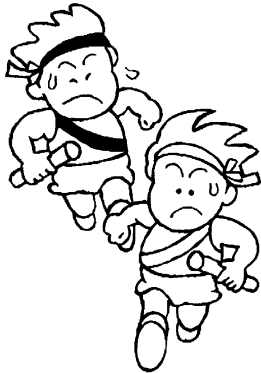


# ほけんだより 10月号



にむけて

R7. 10. 2. 御船小保健室 上村



季節の  
変わり目

ようやく秋の気配を感じられるようになりました。日中は暑いですが、子どもたちは、普段の授業に加え、行事に向けての準備や練習もよくがんばっています。

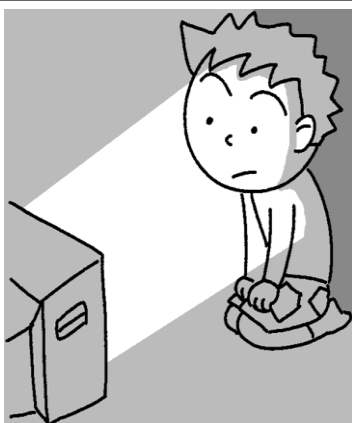
さて、運動会の練習では、毎日、水筒の準備や、体育服の洗濯など保護者の皆様には大変お世話になります。

おかげさまで、子どもたちも元気に練習に参加し、運動会の日を楽しみにしている様子がうかがえます。

運動会まで後2週間です。ご家庭でも子どもたちへの励ましの言葉をお願いします。

からだ ところ ちょうし ととの  
体と心の調子を整えましょう！

今年も水分補給、休憩をこまめに取りながら、熱中症にも細心の注意をはらって練習を行っています。ご家庭でもお子さんの様子をしっかりと見ていただき、次のことをお願いします。



体調不良を訴える子どもに話を聞くと「寝るのが遅かった」「朝ご飯を食べていない」という人がいます。

夜更かしすると次の日、元気に活動できません。



疲れをとり、次の日も元気にすごすためには早めに寝ることが大切です。遅くても、10時までに寝るようにしましょう。

スッキリ目覚めると気持ちがいいですよ。



体や脳をしっかり動かすためには朝ごはんを食べることが大切です。おなかのスイッチも入り便が出やすくなります。

熱中症の予防にもなりますよ。

## ★★カウンセリングのご案内★★

**11月20日(木) 27日(木) 12月4日(木)**

お子さんの生活や学習、子育てについて、また、「発達が気になる」など相談してみませんか？

10月の予約は埋まりました。ご希望がありましたら早めに担任までご連絡下さい。(御船小282-0044)