

ら月のほけんだより

令和4年5月13日 中南小 保健室



運動会

準備はOK?



朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは、元気に活動するための大切なエネルギーとなります。しっかり食べて、運動会の練習をがんばりましょう。



夜はぐっすりねむろう

よふかしをせず、ぐっすりねむって、一日のつかれをとりましょう。



水筒を忘れずに

急に気温が高くなる日がでてきました。まだ暑さに慣れていない中での練習では熱中症も心配されます。水分をとりながら活動をしていきます。水筒は多めに入れておきましょう。

汗ふきタオルを準備して



手をふくハンカチとは別に、汗をふくためのタオルを準備しておきましょう。



ケガをしたときは

すり傷をしたときは、どうしていますか？傷がどろなどで汚れていたら、まず水道の水で洗いましょう。傷をきれいにするには、自分でできる大切な手当です。※他の人の傷口や、血液にはさわらないように注意してくださいね。

ケガを予防するために



☆手のつめ、足のつめを短く切っておく。

☆自分の足のサイズに合ったくつをはく。



引き続き・・・感染予防の行動をお願いします



石けんで手洗いをしよう

手をふくためのハンカチは、毎日清潔なものをもってきましょう。



マスクをきちんとつけよう

予備のマスクをいつも準備しておいてくださいね。登下校中や、友だちとおうちや地域で遊ぶときもマスクを忘れずに。



☆登校前の健康観察と検温をお願いします

発熱や、風邪症状があるときは登校せずかかりつけの病院を受診してください。学校で、発熱などの症状があるときはなるべく早くお迎えをお願いすることがあります。ご協力をよろしくお願いします。