



令和2年8月26日
上組小学校 保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

さあ、2学期がスタートしました！今年はずっと違う夏になったおうちも多かったことと思います。充実した夏休みを過ごせましたか？学校にはみなさんの元気な声ももどってきて、先生たちも元気をもらっています。様々なことにチャレンジして、心も体もぐんと成長する2学期にしましょうね！

☆もうすぐ運動会です☆

いよいよ9月13日(日曜日)は運動会です。みなさんの練習の成果を家族にも見てもらえるよう、次の5つのことに気をつけて、元気に運動会を迎えましょう！



めざせ
優勝！



① 自分のからだは自分で守りましょう！

体の調子がわるいときは、がまんせず、まわりの人や先生に早めに言いましょう。また、けがをしないように十分に気をつけて過ごしましょう。



② きぞく正しい生活をしましょう！

☆夜は早めねて、すいみんをしっかりとりましょう。

ねむることで、体と脳の疲れがとれて、元気にすごすことができます。

☆かならず、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べないと、みんなが運動するためのエネルギーがたりません。

全力で運動会に参加するために、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



③ 水分はこまめにとりましょう！

運動をする前と後に、かならず水分をとりましょう。「のどがかわいたなあ」と思う前に、少しずつ飲んでおくことが大切です。

④ 手と足のつめを切っておきましょう！

競技中に、友だちとぶつかってけがをさせたり、自分のつめに負担がかかって割れたりすることがあります。おうちで切っておきましょう。



⑤ 足に合った靴をはきましょう！

新しい靴やサイズの合っていない靴は、けがにつながりやすいです。はき慣れた靴で運動会当日を迎えましょう。



保護者の
みなさまへ

保健室からのお知らせ



① 尿検査結果は、全児童『異常なし』でした。

当日の提出忘れもゼロでした！ご協力、ありがとうございました。他の健康診断結果につきましても、連絡済みです。受診がまだの項目がありましたら、時間のある時にお願いいたします。

② 運動会前健康調査を配布しています！

8月25日(火)に運動会前健康調査を配付しています。早めの提出をお願いします。もし運動会参加について不安なことがありましたら、いつでもご相談ください。

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人との距離を保ってくれてありがとう

中止になってしまった行事のこと、理解してくれてありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。

<連絡欄> 始業式で15人全員の笑顔がそろうこと、何よりも嬉しかったです！
お子様の健康に関すること、ほけんだよりへのご意見等…なんでもお知らせください◎