

ほけんだより5月



令和4年5月
岩国市立平田小学校

新たな環境にも慣れてきて、だんだんと疲れが出てくる頃だと思えます。雨の日もあり、日中の気温差で体調を崩しやすいです。しっかりと体調を整えて、元気に過ごしましょう。

また、運動会の練習が始まりました。早く寝て一日の疲れをしっかりと、運動会に向けて頑張りましょう。



5月28日(土)は運動会です

◇運動会の練習・本番を元気に参加するために◇



朝食をバランスよく、しっかり食べましたか？



早く寝ましたか？

1・2・3年生は、9時までに、4・5・6年生は、遅くても10時までに



寝るようにしてください。

(用事があって遅くなった時は、寝るしたくをして、できるだけ早く寝るようにしましょう。)

こまめに水分をとっていますか？

・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

手や足のつめは短く切りましょう。

・自分やお友達をつめで傷つけてしまうかもしれません。つめが長い人は短く切っておきましょう。



からだはいつもきれいにしておきましょう。

・練習で汗をかいたり、砂がからだについたりしています。毎日お風呂にゆっくり浸かって、その日のよごれはその日のうちにきれいにしましょう。

・お風呂でリラックスすることによって、疲れがとれます。

・タオルやハンカチを身に付けて、いつでも汗をふけるようにしておきましょう。



☆体調のわるいときは、無理をしないようにしましょう。

☆保護者の皆様へ☆

児童生徒の新型コロナウイルス感染者が増えております。いつもと様子が違うときや発熱等の風邪症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談し、医療機関を受診してください。

お子さんの体調によってはお迎えをお願いすることがありますので、御理解の程よろしく願いいたします。