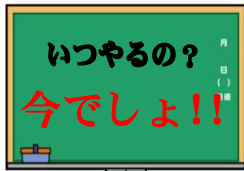


# ほけんだより 運動会号

☆うちのひと いっしょに読みましょう。

運動会まであと10日あまりとなりました。いっしょ  
うけんめい練習をがんばっていますね！当日、元気に  
れんしゅう参加できるように、毎日気をつけてすごしましょう。



## ねっちゅうしょう たいさく 熱中症対策

熱中症にならないための4つポイントを紹介しましょう。



### 水分をとる

すこしずつ、こまめにとりましよう

**熱中ポイント！**

むぎちゃ 麦茶(ミネラルが多い)



### 体調チェック

『おはよう』のあとは、からだの調子をみてください。調子がわるいと熱中症になりやすいよ！

### よくねる

寝不足は、熱中症予防の敵！  
早ね・早おきを心がけましよう



### 朝ごはんをたべる

朝ごはんをしっかり食べましよう。

**熱中ポイント！**

みそ汁(塩分をとりやすい)



### ◇北小学校感染症情報◇◇◇

#### 溶連菌感染症

風邪に似た症状が出ます。発熱



の前にのどの痛みを訴えるこ

とが多いです。

医師の指示があれば出席停止

になります。

『てあらい』『うがい』『きそく正しい生活』を、ご家庭でもご指導ください。また出席停止の感染症につきましても、4月にお配りしました『登校許可意見書』のご提出をお願いします。



## 運動会の前日は

ドキッ  
ドキッ

- ①持ち物を確認(体そう服・タオルなど)
- ②ツメを切る
- ③早くねる

## 運動会の朝は

わくわく

- ①早めにおきる
- ②朝ごはんをたべる
- ③持ち物を確認(飲み物は多めに！)

◆運動会でけがをした場合◆

本部のテントに「救護」スペースがあります。先生や友だちに伝えてから、来てください。

**+**  
**救護**

きずがよごれているときは、みずであらってきてね。

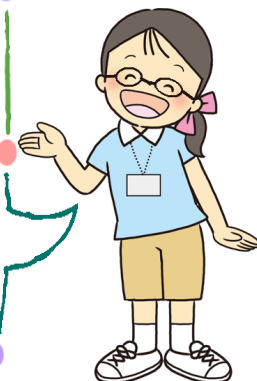
## ♪保護者の皆様へ♪

体調を崩した状態での練習は、大きな怪我の原因にもなります。

体調の良くないときは、無理をせずにゆっくりさせてあげてください。

また、体調の良くない日担任までご連絡ください。

子どもたちは、一生懸命練習をがんばっています。運動会当日に、練習の成果を発揮できるよう体調管理をしてあげてください。



## 食事のまえ

## トイレのまえ



## れんしゅう 練習のあと