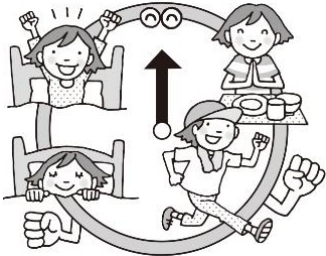


保健だより

文責 原 朋美

連休中も規則正しい生活を心がけましょう！



新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？この時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。疲れを感じたら早めに休養をしたり、気分転換をしたりしながら過ごしましょう。

連休があけるとすぐに運動会の練習が始まります。暑い中での練習になると思われます。熱中症にならないように、連休中も、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを崩さないようにし、昼間は体を動かすなどして体力をつけ、熱中症にならないように暑さに慣れておくことも大切です。

連休中も、外に出かける時や友だちと遊ぶ時も、マスクを着けるように声掛けをお願いします。

熱中症予防3点セット準備をお願いします。



【たっぷりのお茶】

「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



【タオル】

ぬれたおしぼりを保冷バッグに入れて持ってきてもいいです。

汗を拭いたり、首元を冷やしたりすると、からだ全体を冷やすことができます。

【ぼうし】

登下校時、外で遊ぶ時、外での運動会練習中は必ずぼうしをかぶりましょう。



暑くなって汗をかきます。

からだを清潔に保ちましょう。

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



手を洗おう



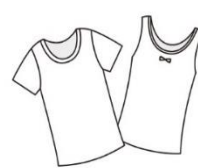
つめを切ろう



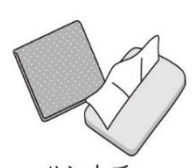
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

保健体育部だより

文責 中村 周平



暑い季節に入ってきました！

4月が終わり、暑い季節に入ります。この時期に、体育の授業や外遊びで気になるのが熱中症です。学校では、外遊びの際に必ず帽子を着用するように決まっています。

また、外に遊びに出ている子どもたちを見てみると、汗をかいている子どもたちがたくさんいます。教室に戻った際に汗を拭いたり、水分を補給したりできるよう、帽子のほかにもタオルや水筒の準備をあわせてしていただくようお願いいたします。



5月22日(日)は武雄小学校運動会です！！

5月22日は運動会です。5月10日に結団式を行い、その後、本格的に運動会の練習が始まります。運動会の練習期間中は、これまで同様新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを持たせるようお願いいたします。また、熱中症対策のために必ず毎日水筒を持たせて下さい。今年度は、前年度と違い春の運動会になります。練習期間中はかなり暑くなることが予想されます。お子様の体調管理には十分に配慮いただきますようよろしくお願いいたします。

また、体操服のゼッケンですが、運動会までに外していただくようご協力をお願いいたします。

※運動会の練習期間中はほぼ毎日のように体操服を使用します。体操服(上)の代用として白のTシャツを着ての参加も可としています。競技の詳細につきましては、今後各学年からお知らせがあります。

<武雄小学校 運動会日程(予定)>

8:00…児童登校完了

8:15…開会式

8:40…競技開始

11:30…閉会式・解団式終了 (その後片付け)

(児童下校完了 12:00)



※今年度も、新型コロナウイルス感染症対策のため、開閉会式及び競技の短縮があります。

※競技は、徒競走・6年親子によるレク走・団体演技・4～6年生による応援合戦・色別対抗リレーになります。

※プログラム等については、後日お知らせします。

※保護者の方の応援の人数については、各家庭より保護者2名まで(未就学児同伴は可)とさせていただきます。

※今後の国内・県内の新型コロナウイルス感染症の状況によっては予定が変更になる場合があります。変更があった場合には、速やかに学校メール等でお知らせします。