

保健だより

# えがは

令和 4年 5月 9日

柏崎市立二田小学校

No. 4

## 5月の保健目標 生活のリズム をつくろう

ゴールデンウィークも終わり、あと2週間後に迫った運動会に向けて本格的な練習が始まります。連休期間中に生活リズムが乱れてしまっていた場合は、早めに学校モードに切り替えられるようにしていきましょう。

## もうすぐ運動会です！

5月は気温差が大きく、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい季節です。学校でも十分対策をしながら運動会の練習を進めていきますが、ご家庭でも熱中症予防について、ご配慮をお願いします。

## コロナに 負けない！



# いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

## すいぶんほきゅう



ひかげですごす



## ぼうしをかぶる



つかれたらやすむ

【マスクもむりをしないで！】



くあい わる おり  
具合が悪くなったら、無理をせずに  
すぐにちか せんせい つた  
近くにいた先生に伝えましょう。

うんどうかいとうじつ れんしゅう せいか だ いま たいちよう ととのえ  
運動会当日に練習してきた成果が出せるよう今からしっかりと体調を整えましょう。

## 水筒・汗拭きタオルについてのお願い



明日から運動会の全体練習が始まります。熱中症予防・感染症予防のため、水分補給用に学校に水筒の持参をお願いします。また、手を拭くハンカチとは別に汗拭きタオルの準備もお願いします。併せて、登下校時にも熱中症予防のために帽子を着用していただくとありがたいです。

### 《水筒の持参について》

- 1 期 間 : 5月10日(火) ~
- 2 水筒の中身 : **お茶か水** 気温が高くなってきたら氷を入れても良いです。
- 3 水分を補給するタイミング : 休み時間。授業中は担任の先生が認めるとき。
- 4 その他
  - ・学校の水道でも水分補給は可能なので、水筒の持参は強制ではありません。ご家庭でお子さんと相談してください。
  - ・毎日持ち帰りますので、衛生管理にご協力ください。前日の飲み残しを飲むことがないように学校でも配慮しますが、ご家庭でもご注意ください。
  - ・水筒はしっかりと記名をしてください。

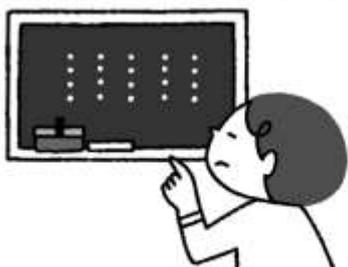
運動会予行練習(17日)、運動会当日(21日)には全員が水筒や汗拭きタオルの準備をお願いいたします。



## 新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

こくばん じがみ にくい  
黒板の字が見にくい



つくえ たか さがあっていない  
机やイスの高さがあっていない



なんとなく きぶんがさえない  
なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。