



令和3年9月14日  
白嶺小中学校 保健室

2学期が始まって2週間が経ちました。みなさんは、毎日の運動会練習をとっても頑張っていますね。そろそろ疲れが出てくる頃だと思えます。9月は、夏の暑さから秋へと向かう季節が切り替わる時期です。日中は暑いのに朝晩は肌寒いので、気温の変化が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節です。元気に過ごすために、朝昼夕の食事、睡眠をしっかりとるようにしましょう。下着や上着で服装を調節するのもおすすめです。また、水分補給をして熱中症にも注意しましょう。運動会まであと少しです。体調に気をつけてがんばりましょう(^o^)!

## うんどうかい あんぜん たの 運動会を安全に楽しむために

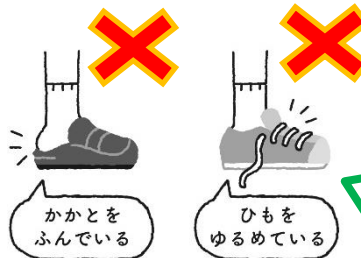


食事や睡眠を  
しっかりとる  
体調が悪い時は  
無理せずに!



汗をかく前にこまめに  
水分補給する  
☆水筒の飲み物は  
たくさん持ってこよう!

運動の前と後  
にはストレッチ



かかとを  
ふんでいる

ひもを  
ゆるめている

くつをしっかりと  
はこう!  
☆大きさは自分  
の足にあっている  
かな?

## 保護者のみなさまへ おねがい

日頃よりお子様の感染症予防にご協力いただきありがとうございます。2学期より開始しました「けんこうチェックカード」について、今後も継続いたします。朝は何かとお忙しいことと思いますが、今後も子どもたちの検温と体調確認にご協力のほどよろしくお願いいたします。

また、発熱があるなど、家族内で体調が悪い人がいましたら、登校を控えていただきますようお願いいたします。

学校でも校内の消毒や換気など感染予防の取り組みを継続して行います。

☆今週から本番にむけて運動会練習が多くなり、子どもたちはよく汗をかきます。水筒の水分をたくさん持たせてください。



### お知らせ

感染拡大防止の観点から、給食後の集団歯磨きは当分中止とします。