

# ほけんだより 9月

令和4年9月5日  
白嶺小中学校 保健室

いよいよ練習が  
始まりました!

## 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



すいみんを  
しっかりとろう!



てあし  
手足のつめは  
みじかき  
短く切っておこう!



あさ  
朝ごはんを  
しっかりと食べよう!



じゅんびうんどう  
準備運動で  
ケガを予防しよう!



すい  
水とうにたっぷり飲み物を  
入れて、もってこよう!

うんどうまえ うんどうちゆう  
運動前と運動中の  
こまめな水分補給が  
ねっちゆうしょうよぼう だいじ  
熱中症予防には大事!



### 保護者の皆様へ

その日の気温や湿度、運動量によって必要な水分量は異なりますが、**500~1000mL(1L)**以上の量がはいる水筒が良いと思います。

運動会練習中は、熱中症予防のためにもすぐに水分補給ができるように、水筒を持参していただけますよう、よろしく願いいたします。

ぼうし・タオルをわすれずに!  
あせをよくかく人は、きがえも!



### ぼうし 《帽子》 についてのお知らせ

しょうがくせい あかしるぼうし しょう  
\*小学生は、赤白帽子を使用します。



ちゅうがくせい がっこうしてい ぼうし  
\*中学生は、学校指定の帽子はありませんので、  
個人の帽子を使用してもよいとします。(運動会  
れんしゅうきかんちゆう れんそく そと かつどう ぶん  
練習期間中は、連続した外での活動が増えるため)

だれ わ 分かるように きめい ねが  
\*誰のものか分かるように記名をお願いします。

### がっこう へ ~学校での歯みがきについて~

昨年9月より、感染予防のため給食後の歯みがきを中止していましたが、感染症対策に留意した形で、学校での歯みがきが必要な方には、なるべく歯みがきを実施できるように方法を検討したいと考えております。(少人数で間隔を空け、使用前後に消毒を行う、など)

むし歯治療中や歯列矯正治療中のため学校での歯みがきが必要な方は、学校へご相談ください。

