

けんこういちばん！

吉川小学校保健室



運動会に向けて体調を整えよう

運動会が近づいてきました。体育の授業だけでなく、休み時間も使い、応援練習やよさこい練習を頑張っています。勝ちたい、優勝したい、カー杯頑張りたい…そんな子どもたちの願いが運動会で発揮できるように、健康面から子どもたちの応援をお願いします。

早ね・早起き・朝ごはん

- 疲れをとるには、睡眠が一番です。夜は早めに布団に入り、十分な睡眠時間がとれるような環境づくりをお願いします。
- 朝は6時半くらいまでに起き、朝ごはんをしっかり食べさせてください。

体の清潔

- 汗をかき、砂ぼこりにまみれて練習しています。お風呂に入り、体や頭を丁寧に洗ってください。血行がよくなり、疲れも和らぎます。



帰宅後の過ごし方

- 食事をしながら、お風呂に入りながら、学校の出来事を聞いてください。家族に話すことで疲れがとれたり、また頑張れたりします。
- 疲れがたまるとイライラしたり、集中力が切れたり、けがをしたりすることがあります。お子さんに疲れている様子が見られたら早めに布団に入るなど、休養をしっかり取るように声をかけてください。

受診のすすめをお配りしました

視力検査・眼科検診・聴力検査・耳鼻科検診が終わり、詳しい検査が必要なお子さんには、「受診のすすめ」をお配りしました。受診されましたら、受診結果を学校にご提出ください。なお、眼科医の指導で、視力については、Bは経過観察、C・Dのお子さんが受診の対象となっています。

