

すこやか



2011年9月15日
湖南省立三雲東小学校 保健室

がんばろう東っ子!

オー!

★当日は、精一杯がんばります!!

今年の9月も暑い日が続きましたが、子どもたちは毎日、汗だくで練習に励みました。残暑が厳しく熱中症の心配をしていましたが、欠席者も少なく、体調不良を訴える子どもほとんどなく、当日をむかえられそうです。これも保護者の皆様が子どもたちの健康管理をきちんとしていただいたおかげだと感謝しております。ありがとうございます。運動会当日は、お子さんの頑張りに熱い声援をお願いします。

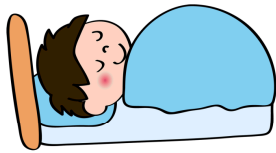
毎日、お茶の準備や体操服の洗たく、ありがとうございました。当日は、力の限りがんばるからね! 応援をよろしく願います。



★運動会本番におきて、力を出し切るために!!

パワー1

夜はしっかりねる!



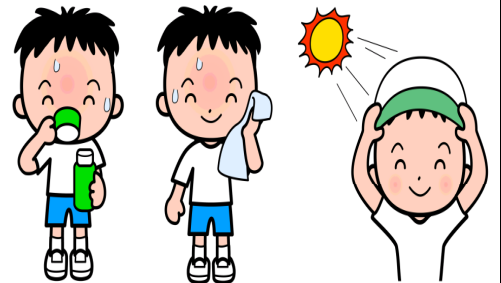
パワー2

朝ごはんを食べる!



パワー3

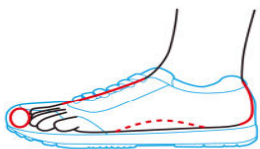
水筒・帽子・タオルの3点セットで熱中症予防



9月に入り、一段と暑さが増しています。熱中症予防をしっかりとしましょう。

パワー4

はきなれたくつで全力疾走!!



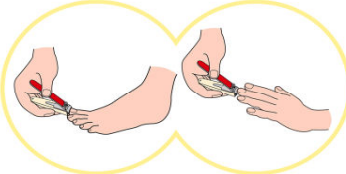
つま先は指が動くように!



新しいくつは、はき慣れておきましょう。くつひもをしっかり結んでおこう。

パワー5

手足のつめは短く!



けが予防のために手足の爪を短く切っておきましょう。

パワー6

やる気と本気でファイト一発!



パワー7 最大のパワーは、お家の人の熱い気合いの入った応援だー!!

*子ども達のがんばりをいっぱいいっぱい褒めてあげてください。



運動会の楽しみのひとつに家族での楽しいお弁当タイムがあります。子どものためにごちそうをと準備していただいていることと思います。9月に入り「食中毒注意報」が発令されています。おかずには必ず火を通して、保冷バックやクーラーボックスに入れてご持参いただきますようお願いいたします。



子どもが運動会で作って欲しい おかずランキング！！

*保健室に遊びに来た2年生・5年生に聞いてみました！！

- ★唐揚げ お母さんのから揚げは、パリパリで超おいしいんだ！
- ★ウィンナー たこさんウィンナーを作って欲しいな！
- ★卵焼き ふわふわして、おいしい玉子焼きが好き！
- ★いなりずし 甘酸っぱくていくつでも食べられるな～
- ★果物 ぶどうや梨がいいな！！
- ★野菜 ブロッコリーやプチトマトなど野菜も入れてね！



こまめな水分補給、体調管理、帽子をかぶろう！！

最近、夏に逆戻りしたかのように気温33度以上の日が続いています。朝夕は涼しくなりましたが、日中はまだまだ気温が高いです。運動会当日も気温30度を超える暑い日になりそうです。子ども達には、1リットル以上のお茶を持たせてください。保護者の皆様も帽子、水分補給で熱中症予防をしっかりとって応援をお願いします。

当日は、熱中症応急処置用に経口補水液(OS-1)及び保冷剤等を準備しています。保護者の方で体調が悪い方も救護所に気軽にお越しください。

*経口補水液：飲む点滴といわれているもので脱水症状があるときに飲むと急速に体力が回復するものです。



お願い！！



禁煙・飲酒禁止に



ご協力ください！！



運動会は、子どもたちの学習発表の場です。学校敷地内での禁煙・禁酒にご協力をお願いします。元気はつらつ委員会の子どもが作成した「禁煙ポスター」を運動場に掲示します。大人がきちんとルールを守っているところを子どもに見せてあげてください。ご協力をお願いします。

