



ほけんだより

府中町立府中小学校

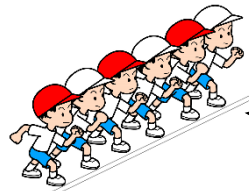
R4.5.9

保健室

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？新しい学年のスタートをがんばり、少し

疲れが出る時期です。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。生活

リズムを整え直し、熱中症にも気をつけて元気に過ごしましょう！



うんどうかい ちから だ き
運動会で力を出し切るために！

◎朝ごはんをしっかりと食べる。

からだ うご 体 を動かすエネルギーのもととなる黄色の仲間の食べ物、

きんにく ほね からだ つく あかいろ なかま た もの からだ ちょうし
筋肉や骨など 体 を作る赤色の仲間の食べ物、 体 の調子を

ととの みどりいろ なかま た もの た
整 える 緑 色の仲間の食べ物をバランスよく食べるように
してみましょう。



◎早くねて、すいみんをしっかりとる。

ひるま からだ うご 昼間にしっかりと 体 を動かしましょう。夜は早めにスマホやタブレット、テレビな

どのスイッチを切って、遅くまで光 刺激を浴びないようにしましょう。

ひかりしげき あ のう こうぶん ねむ
(光 刺激を浴びると脳が興奮してぐっすり眠れません。)

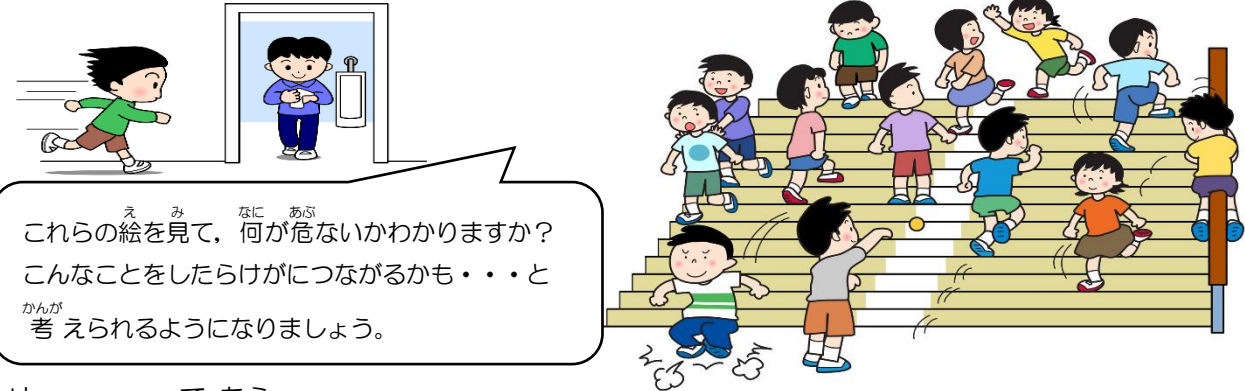
つき ひ つか のこ
次の日に疲れを残さないようにしましょう。



◎防げるけがに注意する。

『廊下・階段を走らない』『落ち着いて行動する』など気をつけて過ごしましょう。

一生懸命にやっているときがをすることもありますが、防げるけがもたくさんあります。



これらの絵を見て、何が危ないかわかりますか？
こんなことをしたらけがにつながるかも・・・と
考えられるようになりましょう。

◎石けん手洗いをしっかりとる。

あそ 遊んだ後、食事の前、トイレの後など学校でも家で

もこまめに石けんで手を洗いましょう。30秒くら

いかけて洗ってください。病気予防の基本です。



おうちの方へ

新型コロナウイルスの広がりが心配されますが、府中小学校では、手洗いやマスクの指導、換気、消毒など引き続き予防を徹底していきます。また、熱中症の予防も行っていきます。おうちでも、次のことに気を付けて、子どもたちが運動会に向けて頑張れるよう、体調管理をよろしくお願いします。

○毎日、水筒にお茶を準備して、持たせてください。

○朝の体温測定、健康観察を行い、体調が悪いときは無理をしないようにしてください。

(家族の体調が悪い場合も、感染症予防の観点から、出席停止扱いになります。)

○子どもたちは、疲れて帰ってくると思いますので、夜は早く寝られるよう声をかけてあげてください。