

# ホッと保健室



運動会の練習が始まります！



## ～朝の健康観察をお願いします～

まだまだ暑い日が続いています。朝は忙しい時間とは思いますが、毎朝お子さんの様子をチェックしてみてください。

- ☐ 顔色は悪くありませんか。
- ☐ 睡眠不足になっていませんか。
- ☐ 食欲はありますか。
- ☐ 下痢や便秘をしていませんか。
- ☐ 熱はありませんか。
- ☐ ケガをしているところはありませんか。
- ☐ いつもと違う様子はありませんか。



☆お子さんの様子で何か気になることがありましたら、担任までご連絡ください☆

## ～ケガなく、元気に運動するために、気をつけてほしいこと～

○こまめに水分をとりましょう。

運動会の練習も始まります。水分はいつもより多めに持たせるようにしてください。  
(毎日使う水筒は、きれいに洗いましょう)

○服装は、通気性・吸湿性のよいもので、熱がこもらないようにしましょう。

また、屋外では帽子をかぶりましょう。

○汗をかいたら、きれいなタオルでこまめに拭き、着替えましょう。

汗を拭くためのハンカチやタオルを持たせてください。汗をよくかく人は、着替え用の服や下着を持たせてください。



○足に合った靴を履きましょう。

調節できるひもやマジックテープ、少しゆとりのあるつま先、柔らかくクッション性のある靴底、足をしっかり支えるかかとなどのポイントを見てみましょう。

○ケガをしないように、手・足の爪を切っておきましょう。

巻き爪になったり、割れたりしないように気をつけましょう。

○体の疲れをとるために、しっかり休養をとりましょう。

また、体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。

暑さに慣れていない人、体力がない人、肥満傾向の人などは、特に熱中症に注意しましょう。

