

ほけんだより 9月

令和2年8月26日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

まだまだ暑い日が続く中、2学期がスタートしました。熱中症や感染症に負けないように、たっぷりのすいみんとバランスのよい食事^{しよくじ}でパワーをたくわえて、2学期も元気にすごしましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まりました!

うんどうかい れんしゅう
運動会の練習では、こんなことに気をつけよう!

れんしゅうまえ
練習前



- すいみんをしっかり取る
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- じゅんぴ運動をしっかりする

れんしゅうちゅう
練習中

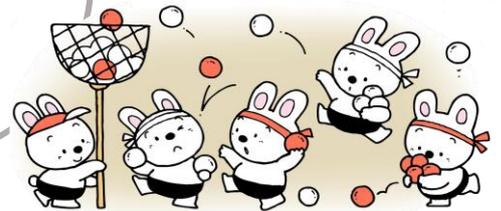


- 水分をこまめにとる
- 体調が悪くなったら、むりをしない
- ぼうしをかぶる

れんしゅうご
練習後



- 体を休ませる
- あせをふいて清潔にする



おうちのかたへ

スポーツドリンクの持参について

気温が高い日が続き、熱中症の危険性が高くなっていることから、9月末まで、水筒にスポーツドリンクを入れて持参してもよいことにします。しかし、古くなった金属製の容器にスポーツドリンクを入れたことで金属が溶け出し、食中毒になるという事例が報告されています。そこで、以下のことに注意してください。

- 1 容器の内側にサビや傷がないか確認する
- 2 サビや傷などがある容器は、新しいものに交換する
- 3 スポーツドリンクの表示及び注意喚起を確認して使用する