

平成25（2013）年9月

保健便り 臨時号

大阪市立東粉浜小学校 保健室

保護者の方へ

子ども達が元気に運動会の練習に参加できるよう、ご家庭でも下記の点、ご配慮をよろしくお願いします。

①水筒は忘れずに持ってきてましょう。

* 複数の水筒やペットボトル等を利用して、いつもより多めに水分を持たせてください。特に、体育の授業や外での活動がある日は、普段より多く持たせてください。

②朝ごはんをしっかり食べましょう。

* 朝ごはんは、塩分の補給ができるようなものを食べさせてください。
(おにぎりやみそ汁など)

③汗ふき用のタオルとハンカチは忘れずに持ってきてましょう。

* 汗をたくさんかくので、タオルやハンカチはわすれずに

④体操服は毎日持ち帰って洗濯をお願いします。

* 1日で、体操服は汗でべたべたになってしまいます。

⑤食事、睡眠を十分にとらせ、疲れをためないようにしてください。

* 体の疲れをとるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをお願いします。

⑥お子さんの健康チェックをお願いします。

* ちょっとでもおかしいなと感じたら早めの対応をお願いします。(体調不良の時は、連絡帳や電話等で、学校の方に連絡をいれてください)



