

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ひします。

### ①水筒は忘れずに持ってきましょう。

\*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。

\*朝ごはんで、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ど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)



