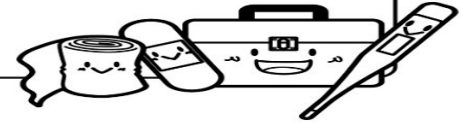




# すくすく



夏休みが終わり、みんな元気に登校し1週間が過ぎました。夏休み中は雨も多く、すずしいこともありましたが、まだまだ残暑がきびしく、気温が高すぎて運動場で遊べなかったり、登下校のマスクも暑かったりと体がなれるまでしんどいと思います。そろそろ夏の疲れも出てくる頃なので、「早寝・早起き・朝ごはん」でコロナウイルスにもまけない元気なからだをつくりましょう。



## たの うんどうかい けがのない楽しい運動会にするために！

- ① **夜は早くおましよう**・・・ねぶそくだと、しんどくなりやすく、けがもおこりやすいです。練習のつかれをとるためにも早くふとんに入って休みましょう。
- ② **朝ごはんをかならずたべよう**・・・朝ごはんは頭と体を元気にするもと！  
しっかりたべよう。

- ③ **みだしなみをととのえよう**・・・手足のつめは、切りましたか？

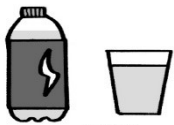


かみの毛の長い人は動きのじゃまにならないようにゴムでたばねておきましょう。

たいそうふくのすそも、ズボンの中に入れておきます。

- ④ **タオルとお茶もわすれずに！**・・・まだまだ屋間の練習は暑いので汗をたくさんかきます。

汗をかいたままではべたつくし、あせも・においの原因にもなります。汗ふきタオルで汗をふき取りましょう。



こまめに水分をとる

また、水分補給のためのお茶も必要な分もってきて下さい。

おうちでは、お風呂に入って体を石けんで洗って汚れを取りましょうね。

## くつをえらぶときのポイント

**こう甲** ひもなどで足にあわせて調節できるもの

**つま先** 指を動かすゆとりがあるもの

**かかと** しっかりしていて足が安定するもの

**そこ底** 足の指が曲がる位置で曲がるもの

実際に両足ともはいて、具合をたしかめるようにしましょう

## 自分でできる ケガの手当



運動会の練習がはじまると、どうしてもけがをしやすくなります。

すりきずしたら、まず水であらうこと・はなぢは、はなをつまむなど、じぶんでできることはがんばってやってみてくださいね。

### おうちのかたへ

#### ・夏休みの生活チェック表にご協力ありがとうございました。

保護者の方々には、毎日の検温と体調チェックや最後のコメントまで夏休み中ご協力頂きありがとうございました。みんな元気に2学期を迎えられホッとしました。

毎日正直にチェックしてくれていた人、『楽しかった夏休み！！』と感想に書いてくれていた人、今日の気持ちの点数も満点に近い人が多くてよかったなと思いました。

保護者の方のコメントも、生活態度の反省を促しながらも、お子様に感謝の言葉や励ましの言葉など、どれもすごく暖かみのあるものばかりで、読ませて頂いて気持ちがほっこりしました。

夏休みが終わり、生活チェック表にはチェックしなくなりましたが、お子様が規則正しい生活習慣を送るためには、おうちの方々のご協力・ご支援が必要と思いますので 今後ともよろしくお願いします。

また登校前の朝の検温、体調チェックのほうは引き続きよろしくお願いします。いつもと違う様子の時は無理をせず、ご家庭で休養するようにしてください。

#### ・熱中症対策について

まだ暑さが続きそうなのでやはり熱中症のことが気になることと思います。

登下校時は帽子をかぶり、暑い時は人との間をあけて、マスクを外すようご家庭でもお声掛けのほどお願いします。

また、運動会の練習が始まりますので、いつもより多めに水分補給の用意と、タオル、マスクの予備などのご準備のほどよろしくお願いします。

#### ・こんな時は学校にお知らせください。

##### \*お子様の体調について\*

夏休み中の大きなけがや病気について・新たにアレルギー症状が出た場合など、その他調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせ下さい。

##### \*変更点について\*

緊急連絡先（特に携帯電話の番号や職場の番号）など緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、必ずご連絡下さい。

・9/3に予定していました眼科健診につきまして、緊急事態宣言中につき10/8に変更になりました。

