



令和元年 9月 13日
北九州市立河内小学校
保健室

運動会まであと二週間となりました。普段は涼しい河内ですが子どもたちは汗びっしょりになりながら練習を頑張っています。水分補給をこまめにしますので、いつもより多めのお茶・水を水筒に入れて持ってきてください。疲れがたまっていると思います。週末はゆっくりと過ごしてくださいね。



さんれんきゅう かた ☆三連休の過ごし方☆

2学期の発育測定のために、

1. 2年生…めざましスイッチ朝ごはん
3. 4年生…生活リズムを整えよう
5. 6年生…チャレンジ！ノーマディアデー

のお話をしました。9月は三連休が2回あります。休日は生活リズムを見直すチャンスです。いつもより、早く寝るようにしてみませんか？きっと元気が出てきますよ！

5, 6年生には『睡眠リズムの記録』の宿題を出しています。

17日(火)に提出してください。

1学期からたびたびインフルエンザ流行のお知らせをしていましたが、今月も、すでに北九州市内で、インフルエンザによる学級閉鎖が出ています。疲れがたまって体力が落ちていると、病気にかかりやすくなってしまいます。運動会に向けて元気に過ごせるように、しっかり手洗いをして、病気を予防しましょう。

じつは
とっても大切！

手洗いのときに気をつけたいポイント

その1

最初に水道の水で
手をぬらし、石けんを
よく泡だてよう！

その2

すみずみまで洗ったら、
水道の水で石けんや
よごれをしっかりと
洗いながそう！

その3

最後にきれいな
タオルなどで水分を
よくふきとろう！

