

ほけんだより

令和元年（2019年）9月25日
国立市立国立第二小学校
校長 小林 理人
保健室 NO.5

運動会にむけて

～安全のための 服装と準備～

帽子をかぶります。
（記名の確認）
帽子のゴムがゆるんで
る人は直しておきます。
当日は応援席にいるとき
も日差しから守るために
かぶっています。

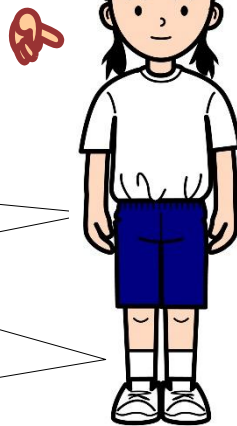
髪が肩までかか
る長い人は、結
びます。



手足の爪をき
ちんと切って
おきます。

ウエストのゴムがゆるかっ
たりきつかったりすること
があります。家で着させて
確認してください。

足首が隠れる程度の靴下をは
く。ニーハイなど、しょっちゅ
うずり落ちるほどの長い靴下は
NG！



体育着の上は短パンに入れます。
上は体育着1枚です。

肌着は脱ぎます。体育着に汗を吸わせ
着替えた後、体を冷やさないためです。
中学年以上の女子は配慮します。
肌着の着がえを準備してもいいですね。



汗ふきタオルと
ハンカチ・ティッシュの用意



朝ごはんをしっか
り食べます。

青々とした芝生で競技します
観戦中も座ります。蚊やブヨ
がねらっています。必要な人
は虫除け対策を！！



トイレは朝のうちに
すませておきます。🚽

水筒の準備：当日の気温によっ
ては午前・午後と補充できるよ
うに。こまめに水分補給！



× 2本



感染症情報

・マイコプラズマ肺炎が1名出ています。かぜが長引くな？咳が続くな？と思ったら受診しましょう。