



平成27年 5月11日
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭 高瀬 久乃

あつくなってきましたね

暑い日が多くなってきました。夏が近づいてきています。1か月前は雪が降っていたなんて信じられないですね。天気の良い日は、外で元気よく遊んでほしいですが、急に暑くなると、体がなれていないため、熱中症が起きやすくなります。まだ5月と油断しないで、水分をこまめにとり、帽子をかぶって外に出ましょう。体調をくずすと、熱中症にもなりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを忘れないで、元気にすごしましょう。



けかに注意!

運動会の練習が始まりました。せっかく練習したのに、けがをして運動会に出られないのは、残念ですね。練習中もその他の時も、けがをしやすいときなので、下のことに注意してけがをしないように気をつけましょう。

<p>しっかり眠る</p> <p>体調を整えることが大事。そのため、しっかり寝よう。</p>	<p>朝ごはんをしっかり</p> <p>おなかがすいていると、集中できず、けがのもと。</p>	<p>つめを切る</p> <p>自分のためにも、友だちのためにも、週に1度は切りましょう。</p>
<p>先生の話をよく聞く</p> <p>話を聞いていない人が、けがをしたりさせたりします。</p>	<p>疲れている時は休む</p> <p>つかれていると、けがをしやすくなります。</p>	<p>遊びも運動もしんけんに</p> <p>ふざけているときに、けががおこります。</p>

おうちの方へ

連休も終わり、運動会の練習が本格的になりました。急に暑くなったことと、毎日の練習で、子どもたちは疲れやすくなっています。熱中症が起こりやすい時期でもありますので、いつもにも増して、早寝早起き、朝ごはんを心がけ、体調管理をお願いします。

また、一年中みられる、頭じらみですが、最近ご家庭でみつかったお子さんもいらっしゃいます。少し気を付けて、髪を観察していただきたいと思います。(男の子にもみられます。)もし、卵が見つかりましたら、専用のシャンプーで大人が洗髪し、駆除してあげてください。

