



※上部を児童向け、下部を保護者の方向けに作成しております。

★運動会に元気に参加するために！！★

①服装を確認しよう！



《タオル・すいとう》

名前を書いて、必ずもって参加しましょう。



《ぼうし》

日よけにもなります。しっかりかぶりましょう。

《かみのけ》

長い人は、動きやすいようにまとめておきましょう。

《つめ》

けがをしない・させないために短く切っておきましょう。

《くつ》

自分のサイズに合った、はきなれた物にしましょう。くつ下もはいてくださいね。



②生活リズムを整えよう！

今週に入ってから欠席や体調不良の人が多く、とても心配です。気が付かないうちに、夏や運動会練習の疲れがたまってくる時期です。基本の「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、元気に運動会をむかえてください！

★早寝・早起きのためにできること★

- ・お風呂にゆっくりつかって、体をあたためる。
- ・寝る30分前にはテレビやゲームをやめて部屋を暗くする。
- ・朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光をあびる。



手洗い・うがいもね！

早寝・早起きができれば、「朝ごはん」を食べる時間や元気も生まれます。朝ごはんを食べると、学校でも元気に練習に取り組み、夜もぐっすり眠れます。

～保護者の方へ～

25日の週始めから欠席や体調不良者が急増しています。特に多い症状は、38℃台の発熱とせき（咽頭痛）です。現時点で学校感染症罹患はありません。運動会の練習による疲労も体調不良の原因になっていると考えられます。御家庭でも、十分な休養がとれるよう御支援いただければと思います。

また、登校させる際にお子様の様子で気になることがありましたら、連絡帳や電話でお伝えください。

元気いっぱい23人が揃って、運動会の日を迎えられたらと思います。御協力をよろしくお願いいたします。