

ほけんだより No. 10

えがお

鳥取市立浜村小学校
令和2年9月15日発行

あさ ゆうがた すす すす
朝や夕方はずいぶん涼しくなり、ようやく夏が終わりましたね。

はま む れんしゅう ほんかくてき つか
浜リンピックに向けて、練習が本格的になってきました。疲れをためないように、夜は睡眠をしっかりとるようにしましょう。



はま む み ととの 浜リンピックに向けて～身だしなみも整えよう

すす にちゅう あつ ひ すいぶんほきゅう
涼しくなりましたが、まだまだ日中は暑くなる日もあります。水分補給をこまめにしながら練習しましょう。

○ハンカチ・ティッシュはありますか？

もっていないと、こんな時に困ります。
・手を洗ったあと・鼻水、鼻血が出たとき



○つめは短く切っていますか？

つめが長いと、けがをしやすくなります。
また、人にぶつかった時にけがをさせてしまうこともあります。



○汗をかいた後は・・・

汗をかいたままほうっておくと、体が冷えたり、かゆくなったりすることがあります。タオルやハンカチがあると、さっとふけますね。



○運動するときの髪型は・・・

長い髪は、結んですっきりとしましょう。気持ちもひきしまります。



保護者のみな様



朝起きづらい、なかなか起きられない、などの様子があるときは、睡眠が足りていないかもしれません。早く寝るようにしてみてください。また、寝る直前までのゲームやスマホ、動画などは明るすぎて脳への刺激となり、睡眠の質を下げてしまいます。夜の過ごし方、今一度見直してみてください。