



令和7年11月4日
八坂小学校
保健室

区内ではインフルエンザによる学級閉鎖の報告があります。八坂小学校では現在感染症の報告はありませんが、寒暖差で体調を崩す人がやや増えています。

今週は、週末のスポーツ・フェスタに向けて校庭での練習が多くなります。いつも以上に体力を消耗しますので、夜は早めに寝てたっぷりの睡眠をとれるようにしてください。また、朝ごはんをゆっくり食べて登校するなど、基本的な生活習慣を意識して本番を元気に迎えられるようにしましょう。

もうすぐスポーツ・フェスタ



残り3日間、体調をしっかり整えて本番を迎えられるよう、ご家庭でのサポートをお願いいたします。

- ①睡眠時間を十分とる。
- ②朝ごはんをしっかり食べる。
- ③こまめに水分補給をする。(水筒を忘れないように持たせてください)
- ④手足の爪を短く切る。



お子さんと一緒に確認しましょう！

- ☐ 長い髪の毛はゴムで結んであるか
- ☐ 紅白帽のゴムは伸びきっていないか
- ☐ 手と足の爪は短く切っているか
- ☐ 体育着のサイズが合っているか
- ☐ 全力で走っても脱げないように、靴のサイズが合っているか



11月の保健目標 「姿勢をよくしよう」

保健室前では、姿勢についての掲示物を掲示しています。

良い姿勢を意識することで、体が疲れにくく、物事への集中力を高めることができます。また、体幹が整い、ケガをしにくい体になります。(詳しくは裏面)

