



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ります。いつも以上に体力を消耗しているので、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迎え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、体調を整えて本番を迎えるよう、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。

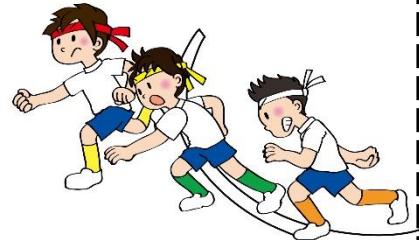


②朝ごはんをしっかりと食べる。

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あるか
- 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)

