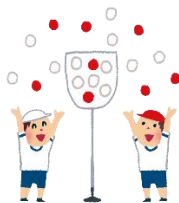




## 運動会において

明後日はいよいよ運動会です。コロナが落ちつき、久しぶりにまとまった活動ができて、お子さんご家族の方も楽しみにされていることと思います。

運動会をさらに「安全に楽しく」過ごしていただくために、次のことを確認させていただきます。



## 体調を整え、衣服の調節をしましょう

気候が安定しないことが理由の一つかもしれませんが、連休明けから頭痛、腹痛、嘔吐などで早退するお子さんが増えています。コロナ禍の時よりも運動量が増し、運動会練習の疲れもあるようです。今日、明日は早めの就寝をするようにお声がけをお願いします。

明日の気温は22度程度の予想ですが、風が強い日が多いように思います。風が吹くと体感温度は変わり、体調を崩しがちです。**必ず長袖、長ズボンの用意をお願いします。**脱いだり着たりできるようにしておくことが、お子さんの体調管理のために大切です。

## お子さんの服が汚れたり、ぬれてしまった場合・・・

学校にある着替えは、間に合わせのものしかありません。保護者の方に連絡をさせていただき、どうするか決めさせていただきますので、よろしくお願い致します。



## お子さんの体調が悪くなった、けがをした場合・・・

運動会当日は、多少であれば様子を見ることができますが、発熱、嘔吐などの症状や病院に行くようなけがをした場合、放送で保護者の方に連絡をさせていただき、保護者の方の元におかえしします。どうぞよろしくお願いいたします。



## 体幹、鍛えていますか？

### 子どもでも「ロコモ」？

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、体が硬かったりバランスが悪かったりすることです。大人に多かったのですが、最近子どもにも増えています。

ひとつでも当てはまったら、「ロコモ」の可能性がります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。

#### ✓「子どもロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみ込みができない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない



前回の保健便りでもお伝えしました「体幹チェック」。今後は、第2弾、第3弾までお伝えしていきますので、ぜひ続けていただきたいです。

登下校中の骨折も例年ないペースで起きています。意識していきたいですね！