



うんどうかい
運動会にむけてチェック!

☑水筒…お水(お茶)がたくさん入るものを準備する。

運動会練習も本格的にスタートしました。暑さは和らいできたとはいえ、練習風景を見ていると汗をたくさんかきながら動いています。中身がなくなってしまった…とならないように調節してください。

☑朝ごはん…必ず食べてくる。

主食+おかず+水分など。おすすめはみそ汁です。水分も塩分もしっかりとれるので、力が発揮できます。

☑手足のつめ…短く切る。

つめが伸びていると、割れてしまったり友達にけがをさせたりして自分や友達が痛い思いをします。

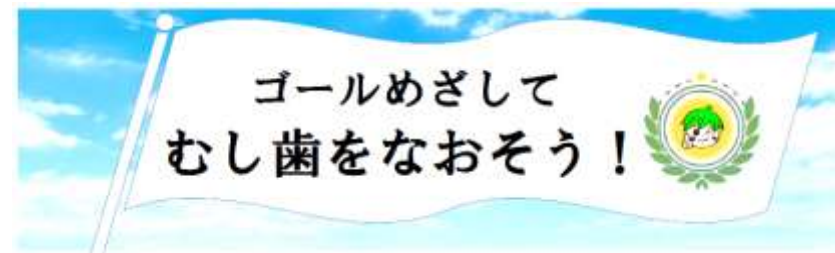
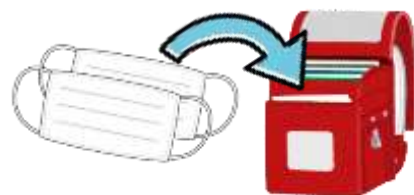
☑けが・体調不良…保健室へ!

今年度は校庭に救護テントを設置しません。当日けがや、体調が悪い時は近くの先生に断って、保健室へ来てください。

おねがい (も) 予備のマスク

「汗でぬれたので新しいマスクをください」「外遊びでマスクを外していたらマスクがなくなっちゃった…」など、いろんな理由で保健室にマスクをもらいに来る人がほとんど毎日あります。保健室にも予備のマスクはありますが、サイズがぴったりあわなかったりするのでエチケットとして2~3枚新しいマスクをランドセルに入れておくようにしましょう。

かえったらすぐ!
わすれないうちにいれよう!!



10/19更新		治療率
1年生		73%
2年生		60%
3年生		50%
4年生		20%
5年生		43%
6年生		40%

各学年のむし歯治療率を保健室前に掲示しています。全学年合わせての治療率は現在 **51%**です! 日々治療率が上がっている様子に、子供たちも注目しています。



♡ 心の中につらい気持ちをとじこめていませんか?

つらい気持ち、悲しい気持ちは言葉にすると少しかるくなります。ひとりでなやむ前に周りの信頼できる大人に相談してください。もちろん保健室の高石先生でも大丈夫。火曜日と木曜日は、相談室の大森先生(子どもと親の相談員さん)とお話しすることもできます。知っている人に言いにくいときは、子どもが電話相談できる場所があります。

じかんこども
24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310
(なやみ言おう)

いじめやその他のSOSになやむ子ども・保護者が24時間相談できます。



18さいまでの子どもがつながる

チャイルドライン。

0120-99-7777

まいにち 午後4時~午後9時

チャットの相談もあります。