



#### あつくなってきましたね

暑い日が多くなってきました。夏が近づいてきています。1か月前は雪が降っていたなんて信じられないですね。天気の良い日は、外で元気よく遊んでほしいですが、急に暑くなると、体がなれていないため、熱中症が起きやすくなります。まだ5月と油断しないで、水分をこまめにとり、帽子をかぶって外に出ましょう。体調をくずすと、熱中症にもなりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを忘れないで、元気にすごしましょう。

# けがに注意!

運動会の練習が始まりました。せっかく練習したのに、けがをして運動会に出られないのは、残念ですね。練習中 もその他の時も、けがをしやすいときなので、下のことに注意してけがをしないように気をつけましょう。

# しっかり眠る



たいちょう ととの 体調を整えることが大事。 そのために、しっかり寝よう。

# 朝ごはんをしっかり



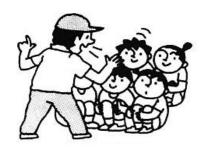
おなかがすいていると、 集 中 できず、けがのもと。

#### つめを切る



自分のためにも、友だちのために も、週に1度は切りましょう。

# 生んせい はなし **先生の話をよく聞く**



話を聞いていない人が、 けがをしたりさせたりします。

## 遊れている時は茶む



つかれていると、 けがをしやすくなります。

### 遊びも運動もしんけんに



ふざけているときに、 けががおこります。

#### おうちの方へ

連休も終わり、運動会の練習が本格的になりました。急に暑くなったことと、毎日の練習で、子どもたちは疲れやすくなっています。熱中症が起こりやすい時期でもありますので、いつもにも増して、早寝早起き、朝ごはんを心がけ、体調管理をお願いします。

また、一年中みられる、頭じらみですが、最近ご家庭でみつかったお子さんもいらっしゃいます。 少し気を付けて、髪を観察していただきたいと思います。(男の子にもみられます。) もし、卵が見つかりましたら、専用のシャンプーで大人が洗髪し、駆除してあげてください。