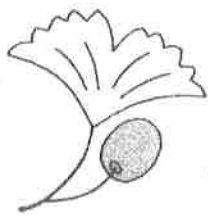


# きらっと★

令和3年11月19日  
宗像市立南郷小学校  
養護教諭 吉永直美



## 持走りが始まります

～寒い日でも、水筒をわすれずに！～



12月の持走記録会に向けて、来週から練習が始まります。体育の時間だけでなく、中休みにも“郷くんマラソン”があります。競争ではなく、体力の向上をめざすものです。自分のペースで最後まで走ること、心も体もたくましく成長してほしいと願っています。

## 朝の健康チェックもお願いします



### ◆検温



熱は高くありませんか？  
カードに記入しましたか？

### ◆排便



排便をすませましたか？  
下痢をしていませんか？

### ◆朝食



朝ごはんを食べましたか？  
食欲はいつも通りでしたか？

お子さんの顔色や表情も見ながら、健康チェックをお願いします。

※ 持走りの練習に参加できない場合は、「健康観察カード」に、体温と持走り見学の旨を記入してください。

### 冬でも 油断禁物

## 普段の生活で体内の水分は失われています



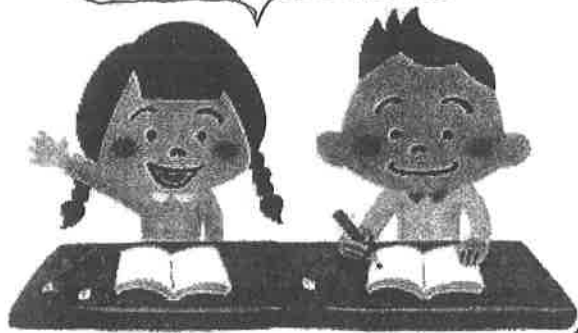
寒くなり、熱中症の心配はなくなりましたが、水分を補給する必要があります。油断すると、脱水症状をおこすかもしれません。冬でも水分補給ができるように水筒を持たせてください。

### 汗には、目に見える汗と見えない汗がある!?

運動している時だけでなく、日頃の活動でも、水分は失われています。お風呂に入ること、約400ml、睡眠では季節により差がありますが、200～500mlの水分を失っています。4時間座っているだけでも、200ml失っているそうです。

座って学習するだけでも!

子どもたちが元気に走ったり、学習したり、遊んだりできるように、これからも、水分補給を意識して行いましょう。



## 7つのまちがいをさがそう!!

こたえは  
保健室で☆

保健室で人気のまちがいさがしです。結構、難しいですよ。

