

山ノ内東小

R7、10、24

ほけんしつ

音楽会を来週にひかえています。この頃の朝晩の気温の寒暖差で、体が疲れてい

ませんか？23日からは体育館での音楽会ステージ練習もはじまりました。

体育館は冷え込んでいることもあります。洋服で上手に調節をしましょう。

元気に音楽会をむかえるために



- ・うがい・てあらいをしっかりしましょう
- ・夜はあたたかくしてねましょう
- ・朝ごはんを食べて、エネルギーをチャージ！
- ・声を出す前に軽くストレッチして、のどを大切に
- ・土日の行動に注意しましょう

すてきな歌声や演奏をみんなでとどけられるように、

元気な体で本番をむかえましょう。

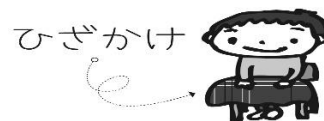


○音楽会の練習中や、当日本番中、立っている時に体調不良を感じた場合、早目にその場に座ってください。

○天気予報を確認して服装などの準備をしましょう。衣服の調節ができる服装がいいですね。あたたかくしましょう。

ふゆ
冬はもうすぐ...

さむ
寒さにそなえて はや
じゅんび
早めの準備を



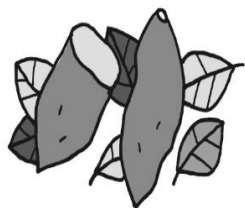
おうちの方へ・・・ お茶うがいを昨年同様、下記のように実施したいと思います。
ご協力をお願いします。

＜お茶うがいの実施方法＞

- (1) ぬるめのお茶または水入り水筒を、毎日持参おねがいします。
期間は、暖房の時期、インフルエンザ等感染症の流行時期（11月～3月頃）
- (2) お茶うがいは、2時間目の休み時間や清掃後を利用して、各自で行う。
乾燥しがちな喉の粘膜を潤すために、うがいの後には、お茶での水分補給もOK。



- 早めの休養と受診、具合が悪い、咳が出る場合マスクをつけましょう。（咳エチケット・・・本人と周りの人のために）
- 感染症が流行する季節になってきました。医療機関で「インフルエンザ」「コロナ感染症」と診断されたら学校へ連絡をお願いします。保護者記入による
治癒報告書は 東小ホームページよりダウンロードして印刷ご記入ください。



歯科や視力の治療勧告書の提出ありがとうございます。
秋の検査では、治療の必要な児童の勧告書をお配りしています。治療を勧める勧告書が届いた場合には
早めの受診・治療をお願いします。