

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日  
高岡市立戸出西部小学校

11月に入っても暑さを感じる日がありますが、朝晩は冷え込み、体調を崩しやすいです。また、今年は、暑い時期からインフルエンザ等コロナ禍で潜んでいた感染症が流行しています。子供たちには、体調を整えて元気に学校生活を送ってほしいと思っています。

## 持久走大会の練習が始まっています。 **体調を整えて持久走大会に臨みましょう！**

11月9日(木)は持久走大会です。体調不良や生活習慣が乱れているときに練習や大会に参加すると、思わぬ事故につながる可能性があります。少しでも体調に不安がある場合は、無理をせずに参加を見合わせるようにしてください。参加を見合わせる場合は、朝、必ず学校へ連絡していただくとともに、お子さんにも必ず伝えてください。

また、参加する予定でも、睡眠不足、朝食の欠食、直前の体調不良等が見られる場合は、安全を最優先し、直前に参加を見合わせる場合があります。

### 《スポーツを思い切り楽しむために注意したい6つのポイント》

- 睡眠を十分にとる。
- 手足のつめを短く切る。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 準備運動をする。
- こまめに水分をとる。
- 自分の足に合った靴をはく。



### 保健室からのお知らせ



○たかおかキッズ健診(4年生の希望者)の結果について  
結果が届き次第、全員に結果のお知らせをお渡しします。  
精密検査が必要な場合は、早めの受診をお勧めします。また、精密検査の結果を学校に提出してください。

○心臓検診(1年生全員、4年生の一部の対象者)の結果について  
精密検査が必要なお子さんにのみ、結果のお知らせをお渡ししました。お知らせがなかった場合は異常なしです。

