

ほけんだより5月

飛田給小学校 保健室

しんねんど はじ げつ た あたら かんきょう
 新年度が始まってから1か月が経ちました。新しい環境
 にも少しずつ慣れてきたところですが、知らないうちにつか
 がたまっている時期でもあります。

れんきゅう あ つか で せいかつ みだ
 連休明けは疲れが出たり、生活リズムが乱れやすくなっ
 た
 りします。たいちょうかんり き つ げんき す
 体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

がんばりすぎてない？

やす 休むサインを見つけよう

こころのサイン	からだのサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それはこころ からだ
 「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。
 肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリ
 フレッシュしよう。



せい かつ 生活リズムをととのえよう

はや あ ばや あ
 ● 早寝早起きを
 こころ
 心がけましょう



あご
 ● 朝ごはんを
 た
 しっかり食べましょう




き せいかたが せい かつ
 ● 規則正しい生活を
 こころ
 心がけましょう



運動会に向けて 元気に練習しよう!

運動会の練習が始まり、汗をかく機会が増えてきます。
体調をくずさないように、次のことに気をつけて、元気に練習に取り組みましょう!

熱中症に気をつけよう!



- のどがかわく前に、こまめに水分補給をしよう
- 気温や暑さ指数を確認し、無理をせず休けいをとろう
- 体調が悪いときは、がまんせず先生に伝えよう

練習をがんばるために

水筒を持ってこよう



こまめに水分補給しよう

のどがかわく前に、少しずつ飲んで、熱中症を予防しましょう。

汗ふきタオルを持ってこよう



汗をふいて、からだをすっきりさせましょう。

サイズの合った運動靴をはこう




足に合ったくつは、けがの予防につながり防に、サイズの確認もお願いします。

帽子をかぶろう



直射日光から頭を守り、熱中症予防に!

みんなが元気に、楽しく運動会を迎えられるように、ご家庭でも体調管理にご協力をよろしくお願いします。



健康診断の結果のお知らせ

健康診断へのご協力ありがとうございます。受診が必要な児童には「結果のお知らせ」を、欠席などで未受検だった児童には「欠席者検診のお知らせ」を配布しています。水泳指導を安全に実施するため、どちらも水泳指導開始前までに受診していただきますよう、ご協力お願いいたします。

なお、全ての健康診断終了後、全児童へ健康診断結果を配布する予定です。