

# ≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年5月9日



忠誠小学校 保健室

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？5月になり、暖かい日が多くなりましたね。季節の変わり目は、気温の差も大きく、体調をくずしやすくなります。生活リズムをくずさないように気をつけながら、元気に過ごせるようにしましょう。

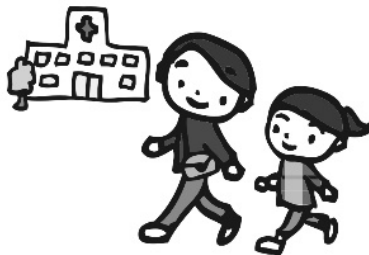
## けんこうしんだん、その後<sup>あと</sup>は…？

内科健診や歯科健診は終わりましたね。今後、結果を配付します。必ずおうちの人に渡して、一緒に内容を見て下さい。そして、病院受診が必要な人は、早めに病院でみてもらいましょう。みてもらったら、結果の用紙を提出して、病院に行ったことを教えてください。

けっかを<sup>ひと</sup>おうちの人とよく<sup>よ</sup>読む



くわしいけんさ・ちりょうをうける

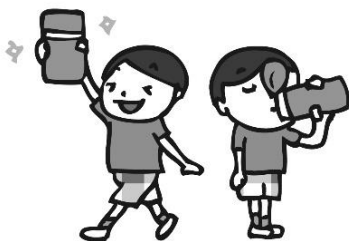


自分の<sup>じぶん</sup>せいかつをふりかえる



## 急な暑<sup>あつ</sup>さに<sup>きゆう</sup>ご用心<sup>ご用心</sup> 寒<sup>かん</sup>暖<sup>だん</sup>の差<sup>さ</sup>が大きい<sup>おお</sup> この時<sup>とき</sup>季<sup>き</sup>の備<sup>そな</sup>え

そろそろ<sup>でばん</sup>出番<sup>すい</sup>！マイ水<sup>マイ水</sup>とう



これからは熱中症<sup>ねつちゆうしやう</sup>予防<sup>よぼう</sup>のため、

水分<sup>すいぶん</sup>をとることが大切<sup>たいせつ</sup>になります。

のどがかわいたと感じ<sup>かん</sup>る前<sup>まえ</sup>に、お茶<sup>ちや</sup>を飲<sup>の</sup>みましよう。

休み<sup>やすみ</sup>時間<sup>じかん</sup>ごとに水分<sup>すいぶん</sup>をとるようにしておく<sup>お</sup>くといいですよ！

運動会<sup>うんどうかい</sup>の練習<sup>れんしゆ</sup>が始<sup>はじ</sup>まります！

これから汗<sup>あせ</sup>をか<sup>か</sup>くことが多<sup>おほ</sup>くなります。手<sup>て</sup>をふく

ハンカチとは別<sup>べつ</sup>に、汗<sup>あせ</sup>ふきタオル<sup>タオル</sup>を持<sup>も</sup>ってきて、

汗<sup>あせ</sup>をふくようにしましう。





こころ つか  
～心が疲れたら、

まず **はからだを休めてみましょう～**

新学期が始まって1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方で今まで緊張していた分、「なんだか、からだがだるくて重たいなー。」「気分がちょっと落ち込みぎみだなー。」と思うことがあるかもしれません。

好きな遊びで楽しむ、おいしいもの食べるなど、リラックスできる時間をつくりましょう。

＋ ☆ ☆ こんな方法で元気をチャージ！ ☆ ☆



### いきいきチャレンジカードを実施します★

5月10日(火)～5月16日(月)に「いきいきチャレンジカード」を実施します。

「早起き」「朝ごはん」「歯みがき」「あいさつ」「早寝」「読書」の6項目に取り組み、できたら○をつけます。早寝については、できた○、少し過ぎた○、できなかったら寝た時間を記入します。読書については、読書をした時間を記入します。(2～6年生)

生活習慣を整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

提出日 5月17日(火)

### 😊 第3木曜日は『ふれあいデー』 😊

すこやか委員会の取り組みで、昨年度に引き続き『ふれあいデー』を実施します。

1回目は5月19日(木)です。次の5つのコースをおうちの人と選んで、おうちの人とふれあう時間を増やしましょう。点数もつけています。クラスや学年別で競い合って、点数が高いクラスには、賞状を渡す予定です！今年度もしっかりと取り組んでいきましょう！！



- ライオンコース (5点)：学校から帰ったら、ノーメディア
- ゴリラコース (4点)：メディアは1日1時間まで
- キリンコース (3点)：テレビ以外はノーメディア
- ウサギコース (2点)：メディアをやめる時間を決める
- カメコース (1点)：夕食の間はノーメディア