

≡ 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。

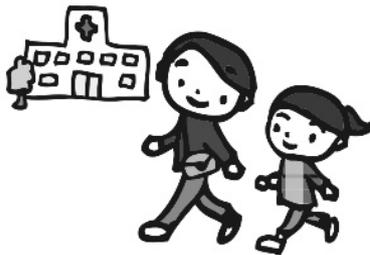
けんこうしんだん、その後^{あと}は…？

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^{ひと}おうちの人とよく^よ読む



くわしいけんさ・ちりょうをうける

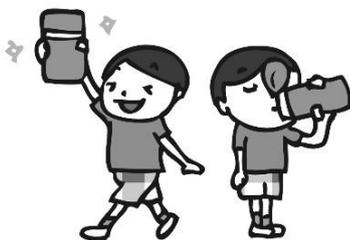


自分の^{じぶん}せいかつをふりかえる



急な暑^{きゆう}さに^{あつ}ご用心^{ご用心} 寒暖の差^{かん だん}が大きい^{おお} この時季^{じ き}の備え^{そな}

そろそろ^{でばん}出番^{すい}！マイ水とう



これからは熱中症^{ねつちゆうしやう}予防のため、

水分^{すいぶん}をとることが大切^{たいせつ}になります。

のどがかわいたと感じ^{かん}る前^{まえ}に、お茶^{ちや}を飲み^のみましょう。

休み時間^{やすみ じかん}ごとに水分^{すいぶん}をとるようにしておく^おくといいですよ！

運動会^{うんどうかい}の練習^{れんしゆう}が始^{はじ}まります！

これから汗^{あせ}をか^かくことが多^{おほ}くなります。手^てをふく

ハンカチとは別^{べつ}に、汗^{あせ}ふきタオル^{たうる}を持^もってきて、

汗^{あせ}をふく^ふくように^{よう}に^にしまし^しょう。





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! ◆ ◆ ◆



しっかりすいみんをとる

ゆっくりすごす

人に相談する

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