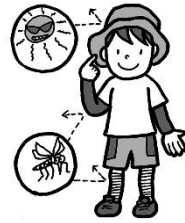


ほけんだより すくすく

心とからだの健康をおうえんします!!



2021. 5月
岩出小学校保健室

夏の気配が少しずつ濃くなってきましたね。

5月は季節の変わり目でもあり、体調をくずしやすい時期です。疲れを感じたときは、早めに休みをとるようにし、規則正しい生活をしましょう。

はや 早ね・はやお 早起き・あさ 朝ごはん

何をするのも、基本が大切ですね。そう、生活が基本です。生活が整っていると、元気もやる気もでできます。

☆早ね・早起きをしよう!

長いお休みがありました、生活リズムはくずれていませんか?

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、少しずつ目標に近づけていきましょうね。



☆朝ごはんをたべよう!

早起きすると、朝ごはんを食べる時間が出きます。

学校の4時間目がおわるのが、12時20分。もし朝ごはんを食べないと、前の日のご飯から何時間あいてしまうのでしょうか? 体温が上がらず、頭もからだも元気にはたつきません。

「腹が空いてはいくさはできぬ!」聞いたことはありますか? まずは腹ごしらえ! そこからスタートですね。

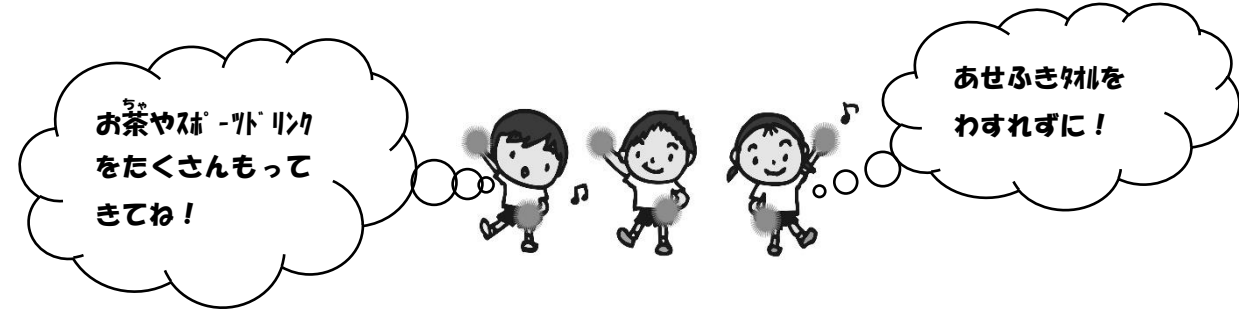


うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります

今年の運動会は、6月5日の午前中を予定しています。

もうすぐ練習が始まります。すすしかった4月に比べて気温もあがり、運動量もかなりふえるので、必ず飲み物を持ってくるようにしてくださいね。

そして、ゆだんせずに朝ごはんをしっかりと食べて、学校でも飲み物をしっかりと飲んで、夏の暑さにむけて身体をならしていってくださいね!



★練習の前後に、手あらい・うがいをしっかりしよう。

★毎日お風呂に入って、ほこりやあせをながそう。つかれがとれるよ!!

★しっかり朝ごはんを食べて、パワーをつけてくるようにしよう。

★よくねるようにしよう。

★手足のつめを切ろう。(安全に運動ができるようにね!)

5月の保健行事

11日(火)眼科検診	全学年
13日(木)内科検診	2・6年
18日(火)内科検診	1・3年
20日(木)耳鼻科検診 尿検査	2・4・6年 前学年
21日(金)尿検査(予備日)	
25日(火)内科検診	4・5年
27日(木)耳鼻科検診	1・3・5年