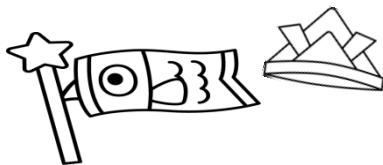


ほけんだより



5月に入って運動会練習が始まりました。どこの学年も一生懸命取り組んでいます。GW明けの疲れと、練習疲れが合わさって、体調不良による保健室来室者がどっと増えました。全力で頑張っているんだなあと感じ、保健室からささやかながら応援したいと思っています！当日は、救護係の場所から応援しますね！！

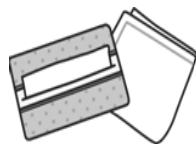
本番まであと少し。全力で頑張りと、熱中症にならないためにも、食事をバランスよく食べ、早寝早起きを心がけましょう！



5月の保健目標

体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切なことです。病気を予防することにもつながります。

ハンカチと
ティッシュをもつ



すぐに使えるように、
身につけておきましょう。

きれいな下着を着る

毎日新しいものに
取りかえましょう。



お風呂にはいる

汗やほこりでよごれた体
を、お風呂できれいにし
ましょう。



☺靴は健康用具です☺

足のサイズに合わない靴を履いていると、指の変形・関節炎・筋肉の発達障害・姿勢の乱れ・肩こり・頭痛など、健康に様々な影響があります。育ち盛りの子どもたちにとって、靴選びは大切な健康づくりのひとつです。自分のはいている靴、一度確認してみてください。



【大きさ】

つま先 0.5mm～1cm くらい
余裕があるものがいいです

【靴底】

すべりにくいもの

☆運動会練習・当日の約束☆

- ①睡眠はしっかりとる！
- ②朝食もしっかりとる！
- ③手・足の爪は短く切る！
- ④汗拭きタオルを持ってくる
- ⑤水分をこまめにとる

保健室の実習生が来ています！

「蛭沢さくら先生」です。保健室にいるので、皆さん仲良くしてくださいね♪

↓5月・6月の健康診断予定↓

5月31日 歯科検診☆1・3・5年
なかよし

6月 1日 歯科教室☆1・2年
2日 歯科教室☆3～6年

☺ぜひ授業参観に来て下さい☺

2日 尿検査2回目
6日 眼科検診☆1・4年
7日 歯科検診☆2・4・6年
15日 耳鼻科検診☆2・5年