

ほけんだより

5月

R4年5月13日
西会津小学校保健室
文責 長島ひかり
No.2

あたら がくねん 新しい学年になって1か月たちました。きんちょうしていた気持ちもだんだん 落ちつき、つかれも出てくるころかもしれません。心と体は一体です。心 がつかれたら、まずは体を休めてみましょう。



✳ ✫ ✳ こんな方法で元気をチャージ！ ✫ ✳ ✫



いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手あらい・うがい

そと 外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

まいにち 毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと

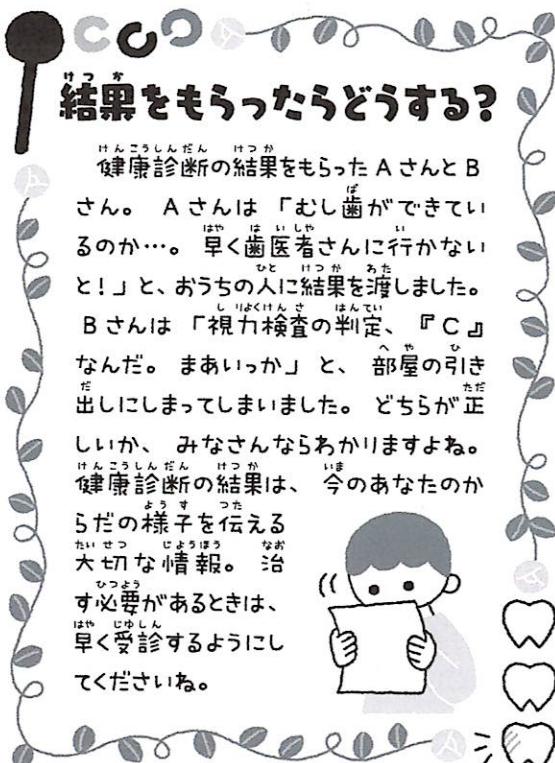


お風呂

にち 1日のあせやほこりを
あらいながらしてすっきり！

「治療のおすすめ」を配付します。

各検査が終わったら、治療や検査が必要な人へ、治療のおすすめを渡します。学校生活を元気に過ごすことができるよう、病院の受診をお願いします。



うんどうかい そな たいちゅう ととの 運動会に備えて体調を整えよう！

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まっています。本番に向けて、一生けんめいに ほんばん む いつしょう 取り組んでいるみなさんの様子がみられています。最近は、外の気温 とくく ようす さいきん そと きおん も高く、寝不足や疲れがあると、熱中症などで体調をくずしやすくなっています。 たか ねふそく つか ねっちょうじょう たいちゅう からだ ちょうし うんどうかいほんばん なります。 体の調子を整えて、運動会本番をむかえましょう。



げんき かつどう やくそく ★元気いっぱい活動するための約束

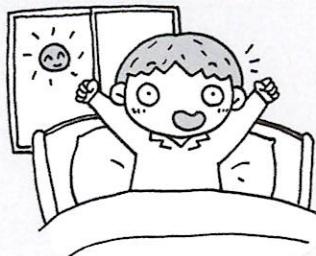
あさ た 朝ごはんを食べる



いただきます！

おきたときは おなかも頭も エネルギー切れ。 からだ きれ。 体にエネルギーをあげよう。

はや はや 早ね早起きをする



ひるま 間にパワー が 出せるよう に、 早くね パワーをためよう。

うんどうまえ かくにん よほう ★運動前に確認してけがを予防しよう

あし 足に合ったくつのひもを きちんとむすんでこう。



てあし 手足のつめは きっておこう。



じゅんび運動を しっかりしよう。



あせ 汗ふきタオル・ すい 水とうは忘れずに。



くあい わる 具合の悪いときは むり やす 無理せず休もう。



たいちゅう ひとり はや せんせい もう で 体調がわるいときは、 無理をせず早めに先生に申し出ましょう。

