

# ほけんだより

平成28年5月17日

長岡北小学校保健室

No. 2

5月 も 元気いっぱい! けんこう生活を!

4月は体調をくずし、学校をお休みする人が多く心配しましたが、5月に入ってから、お休みする人が少なくなりました。5月は「さわやかな季節」ですが、気温の変化がはげしく体調をくずしやすい季節でもあります。「えいせい」や「けんこう」を考えて、びょうきに負けない「けんこう生活」をおくりましょう。



4月

いちたち やす とうこう ひと 一日も休まずに登校できた人

134人

(85.4%) でした。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
人数	17	24	25	23	26	19	134

がっき 学期ごとに、「欠席ゼロ者」  
ひょうしょう 表彰をします。

まいにち げんき とうこう 毎日、元気に登校することはあたりまえのように思うかもしれませんが、なかなか大変なことです。

それでも、元気ですぐすことができる自分のけんこうと、みんなの生活を支えてくれている家族に感謝しましょう。

うんどうかい れんしゅう  
運動会の練習がはじまりました。



★ <sup>お</sup>落ちついた<sup>こうどう</sup>行動 ★ <sup>あんぜん</sup>安全な<sup>かんきょう</sup>環境 ★ <sup>りょうこう</sup>良好な<sup>たいちよう</sup>体調(心・からだ) <sup>こころ</sup>で!

<sup>たいちよう</sup>体調をととのえて、<sup>げんき</sup>元気いっぱい<sup>れんしゅう</sup>練習してください。

くつ・ふくそう・かみの毛・<sup>てあし</sup>手足の<sup>つめ</sup>つめ・からだ・こころ など、<sup>うんどう</sup>運動するじゅんびはできていますか?

\*くつのひもはしっかりむすびましょう。

\*かみの毛の<sup>なが</sup>長い人は、ゴムでしっかりむすびましょう。

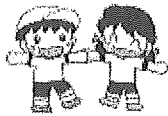
\*<sup>あせ</sup>汗<sup>ふ</sup>ふきタオルを<sup>も</sup>持ってきましょう。

\*<sup>れんしゅう</sup>ふざけながら<sup>れんしゅう</sup>練習をしてはいけません。けがをしないように、<sup>きもち</sup>気持ちを<sup>ひきしめて</sup>ひきしめて<sup>れんしゅう</sup>練習しましょう。

<sup>あかしろ</sup>赤白ぼうしをかぶろう

体育の時間だけでなく、<sup>やすみ</sup>休み時間、<sup>そと</sup>外に出てあそぶときも、<sup>あかしろ</sup>赤白ぼうしを

かぶりましょう。(ぼうしのゴムが<sup>ひ</sup>伸びている人は、<sup>ひ</sup>つけかえること)



★ <sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症<sup>き</sup>に<sup>き</sup>気をつけよう! (<sup>きせつ</sup>季節の<sup>か</sup>変わり<sup>め</sup>目も<sup>ようちゅうい</sup>要注意です。)

<sup>たいおん</sup>体温<sup>あ</sup>が上がる

あつい日のかんきょう (<sup>きおん</sup>気温・<sup>しつど</sup>湿度・<sup>ちよくしゃにっこう</sup>直射日光)

からだの<sup>じょうたい</sup>状態(はげしい<sup>うんどう</sup>運動・<sup>すいぶん</sup>水分の<sup>ふそく</sup>不足・<sup>つかれ</sup>つかれ・<sup>すいみん</sup>すいみん<sup>ふそく</sup>不足)

<sup>きゅう</sup>急に<sup>きおん</sup>気温が<sup>たか</sup>高くなったり、<sup>しつど</sup>湿度が<sup>たか</sup>高くなった時は<sup>き</sup>要注意です。



<sup>すいとう</sup>水筒<sup>じさん</sup>持参<sup>について</sup>について

<sup>すいぶん</sup>水分<sup>ほきゅう</sup>補給は水道水で<sup>じゅうぶん</sup>じゅうぶん<sup>で</sup>できますが、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症<sup>よぼう</sup>予防のための<sup>すいとう</sup>水筒<sup>も</sup>を持って<sup>き</sup>来て<sup>ま</sup>てもかまいません。

<sup>つぎ</sup>次の<sup>てん</sup>点は<sup>まも</sup>もって<sup>くだ</sup>ください。

<sup>すいとう</sup>水筒<sup>なかみ</sup>の中身・・・<sup>れいすい</sup>冷水<sup>また</sup>または<sup>むぎちや</sup>麦茶<sup>のみ</sup>のみ (スポーツドリンクや<sup>あまい</sup>あまい<sup>飲み</sup>飲み<sup>もの</sup>ものは×です。)

<sup>すいとう</sup>水筒<sup>あつか</sup>の<sup>あつか</sup>扱い・・・<sup>の</sup>飲むのは、<sup>とうげにうちゅう</sup>登下校中<sup>やす</sup>と<sup>じかん</sup>休み時間

\*<sup>じぶん</sup>自分の<sup>もの</sup>ものは、<sup>じぶん</sup>自分<sup>のみ</sup>のみ、<sup>ひと</sup>人の<sup>すいとう</sup>水筒<sup>くち</sup>に<sup>くち</sup>口<sup>をつ</sup>つけ<sup>ない</sup>ない

\*<sup>もち</sup>持ち<sup>かえ</sup>かえ<sup>り</sup>り<sup>を</sup>を<sup>わす</sup>わす<sup>れ</sup>れ<sup>ない</sup>ない

\*その<sup>ひ</sup>日<sup>なかみ</sup>の中身はその<sup>ひ</sup>日に<sup>しり</sup>処理、<sup>あつ</sup>翌日<sup>まえ</sup>に<sup>ひ</sup>前の<sup>ひ</sup>日<sup>の</sup>の<sup>のこ</sup>残り<sup>を</sup>を<sup>のみ</sup>飲ま<sup>ない</sup>ない