

ほけんだより



平成29年5月10日

長岡北小学校保健室

げんき とうこう

元気に登校できたかな？

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

151人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
人数	25	21	24	30	26	25	151

(93%) でした。

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。

にゅうがく ねんせい けっせき
入学したばかりの1年生はひとりも欠席することなく、

げんき とうこう
元気に登校できました。はなまるです。



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。

げんき
それでも、元気で過ご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。

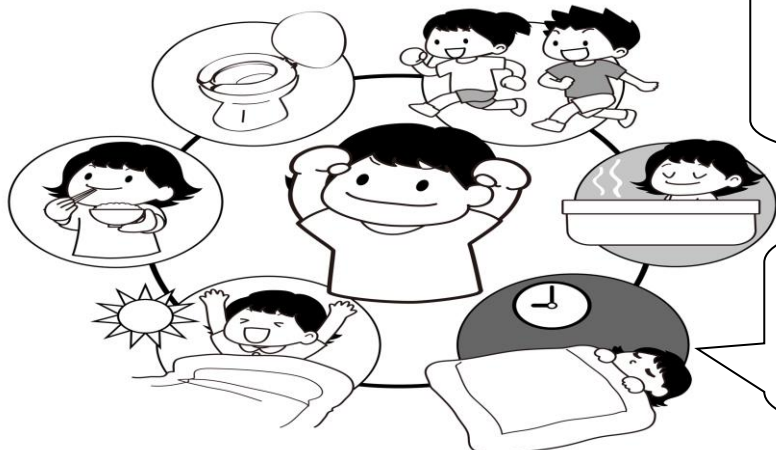
5月 も 元気いっぱい！ けんこう生活を！

がつ
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。

げんき
こころとからだ元気であるためには、毎日の生活リズムをととのえることが大切です。

おきる 食べる 出す あそぶ うごく ねむる そして1日のつかれをとり、また おきる

のくり返しで 体調をととのえましょう。



お風呂に入って、リラックス！

つかれやよごれを落としましょう！

よる じ
夜9時には、ふとんに入る

ようにしたいですね！

運動会の練習がはじまりました。



★ **落ちついた行動** ★ **安全な環境** ★ **良好な体調(心・からだ)で!**

たいちょう げんき れんしゅう
体調をととのえて、元気いっぱい練習してください。

くつ・ふくそう・かみの毛・手足のつめ・からだ・こころ など、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ぶこと

*かみの毛の長い人は、ゴムでしっかりむすぶこと

*汗ふきタオルを持ってくること

*手足のつめを切っておくこと

*ふざけながら練習をしないこと (けがをしないように、気持ちをひきしめて練習しましょう。)



★ **熱中症に気をつけよう!** (季節の変わり目が要注意です。)

きゅう きおん たか しつど たか とき ようちゅうい
急に気温が高くなったり、湿度が高くなったりした時は要注意です。

あかしろ
* **赤白ぼうしをかぶりましょう。**



たいいく じかんだけでなく、やすみ時間、そとであそぶときも、あかしろ
体育の時間だけでなく、休み時間、外に出てあそぶときも、赤白ぼうしをかぶりましょう。

(ぼうしのゴムが伸びている人は、つけかえること)

すいぶん
* **水分をとみましょう。**

うんどう 運動したあと、あそんだあと、やすみ時間など、こまめに水分をとるようにしましょう。

すいどう
＜水筒について＞

つぎ てん
次の点はまもってください。



すいどう なかみ れいすい わぎちゃ の
水筒の中身・・・冷水または麦茶のみ (スポーツドリンクやあまい飲みものは×です。)

すいどう あつか の とうげこうちゅう やす じかん うんどうかい れんしゅうちゅう
水筒の扱い・・・飲むのは、登下校中と休み時間、運動会の練習中

*自分の水筒で水分をとる。人の水筒に口をつけない

*持ち帰りを忘れない

*その日の中身はその日に処理、翌日に前の日の残りを飲まない