

ほけんだより



平成30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 一日も休まずに登校できた人 142 人

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
人数	21	21	21	24	32	23	142

89.9 (%) 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。

けがやびょうき けがやびょうき 気をつけて、本年度も「欠席ゼロ」をめざしましょう。

いしき せいかつ

けんこうを意識して生活しましょう。

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。ここ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。

せいかつ み 生活リズムを見なおそう



ちようしょく た しっかり朝食を食べよう



はやあはやお じゆうぶん すいみん 早寝早起きで十分な睡眠



うんどう からだ 運動で体をうごかそう



き じかん はいべん 決まった時間に排便

5月になりました。楽しかったきりりハイクや連休も終わり、いよいよ運動会の練習がはじまります。

たくさん動いて疲れたり、ちょっぴり緊張したりと、心身ともにバランスをくずしやすいときです。生活のリズムをととのえて、元気で練習に参加できるようにしましょう。



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!**

たいちよう 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・ころろ など、運動するじゅんぴはできていますか?

*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、気持ちをしきしめて練習しましょう。)

*赤白ぼうしまたは色ぼうしをかぶること

(体育の時間だけでなく、休み時間など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、つけかえましょう。)



けがの原因になる(われたり、はがれたりする)



ハンカチのつめ



★ **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。

***水分をとみましょう。**

運動したあと、あそんだあと、休み時間など、こまめに水分をとるようにしましょう。学校では、水道

水でじゅうぶんですが、水筒を持参してもいいです。(すでに、たくさんの人が水筒を持っています。)

<水筒について>

つぎ てん
次の点はまもってください。



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。)

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