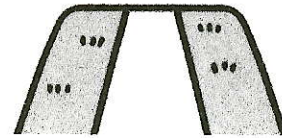


ほけんだより

5月

上牧第三小学校
ほけんしつ



からだ・心のつかれ

たいせつ

大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちよっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしてたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。



いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ



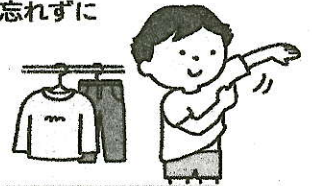
いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



外から帰ったときは
忘れずに



のびていないか、
ときどきチェックしよう



毎日かえて、
きれいなものをつけよう



ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きいこの時季の備え

感染症対策のため

もうがい 歯みがきは
からこ
学校ですることができません!!
おうわす
お家で忘れずするように
してくださいね!!



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



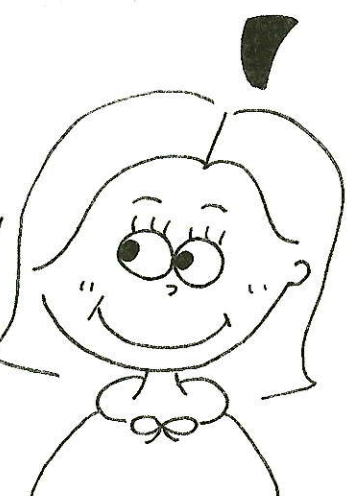
汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう



保護者のみなさまへ

4月当初より保健調査票や検尿、結核・運動器問診票等の保健に関する資料等をご提出いただき、誠にありがとうございます。未提出のものありましたらご提出をよろしくお願いいたします。また、検尿の二次検査が5月17日(火)18日(水)にあります。未提出のお子さまは再度、検査セットをお渡ししますので必ずご提出ください。再検査対象になったお子さまには、お知らせの紙と検査セットをお渡ししますので、二次検査の日にご提出ください。よろしく
お願いいたします。