

ほけんだより 5月

木や花の緑がまぶしく、さわやかな季節になりました。綾木小も木や花に囲まれ、気持ちのいい風が吹いています。綾木小の子どもは、昼休みや中間休みも体をよく動かし、給食もほとんどの人が残さず時間内に食べ終わっています。よく食べてよく動く(遊ぶ)、元気いっぱいの綾木の子ども達です。

これからは、日中の気温の高くなり、体を動かせば汗もかきやすくなります。
5月21日(土)の運動会に向けての練習も始まりますので、次の事に気をつけましょう。



運動会の練習や当日に自分の力を出すために



早寝・早起きをする！

午前中からパワーが出せるように、早く寝て早く起きよう。



朝ごはんを食べる！

朝起きた時は体がエネルギー切れ状態。パワーを出すためにも、朝ごはんは必ず食べよう。



他にも…

- ① 汗をふくタオルを持ってきましょう。着替えは汗をふいてからにしましょう。
- ② 水やお茶を水筒に入れて持ってきましょう。こまめに水分をとりましょう。

- ③ 手足のつめは短く切っておきましょう。
- ④ 体の調子が悪いときは無理をせずに休みましょう。

※体育などが終わって教室に入る前には、せっけんでいねいに手洗いをしよう。
※運動会当日は、自分の競技が終わったら児童席のアルコール消毒液で消毒をしよう。

5月の健診予定

健康診断、まだまだ続きます

- 5月10日(火) 歯科検診 (全員)
- 5月17日(火) 耳鼻科検診 (全員)
- 5月30日(月) 心電図検査(1・4年生)
※後日問診票を配布します
- 5月31日(火) 内科検診 (全員)
※後日問診票を配布します

★お願いします！
健康観察の
Google フォーム



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

