

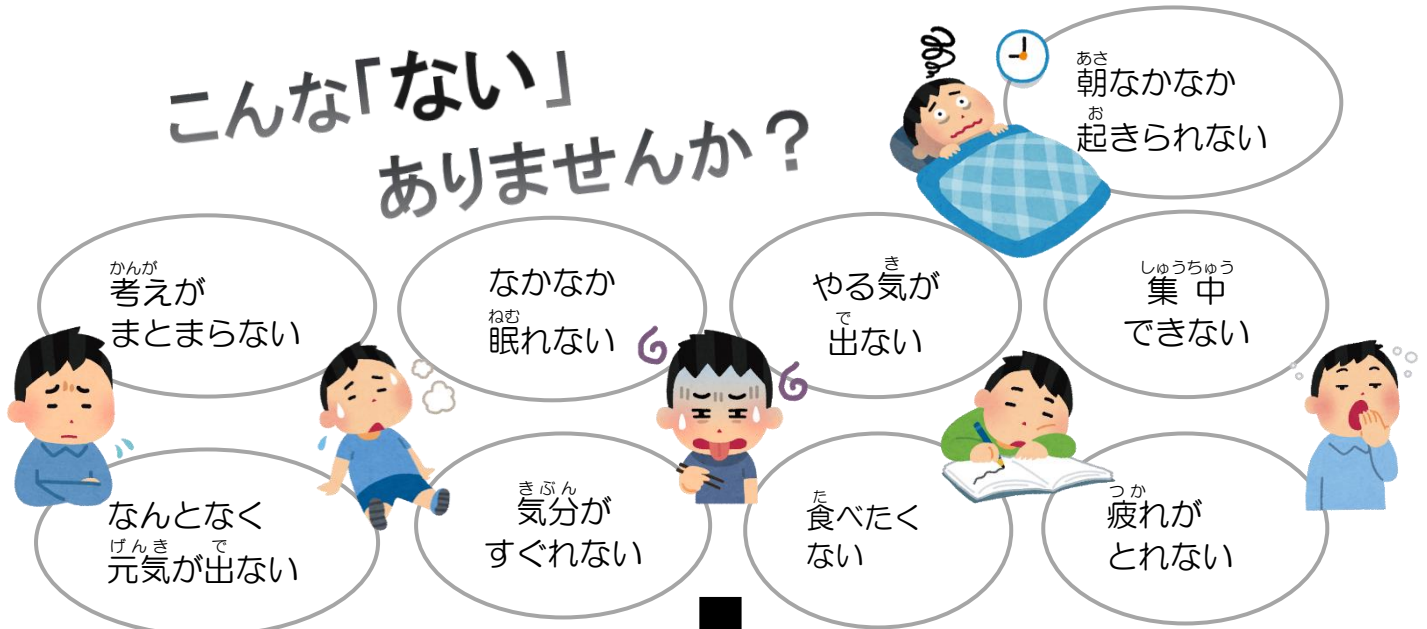


ほけんだより

保健目標：規則正しい生活をしよう。

新しい学年が始まって、1ヶ月がたちました。気温があたたくなり、過ごしやすい日が続
きそうですが、急に暑くなると体調が悪くなる人もいます。運動会の練習も始まるので、
衣服の調整をしたり、汗をかいたらすぐにふいたりして、体調管理をしましょう。

こんな「ない」 ありませんか？



「ない」がいくつありましたか??

たくさんあった人は体や心が疲れているのかもしれない。疲れを感じたら、リラ
ックスする時間を作ったり、誰かに話を聞いてもらったりしましょう。

ココロ 心のポスト

相談したいけどなかなか言い出せない… どうしようかな…
そんなときに使ってみてください。

使い方

- カードに、困っていることや不安なこと
を書いて、ポストに入れる。
(カードはポストの横と3階音楽室の
前にあります。)
- 相談したい先生と相談できます。
※ 秘密は守ります。



スクールカウンセラー

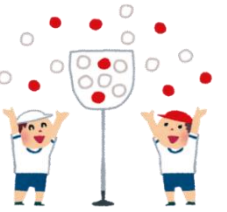
ひらおか しほ せんせい
平岡 志保 先生

「心」の専門家の先生です。
1学期は6月・7月に来校
予定です。

保護者のみなさまも面談が
できます。来校日前にお知ら
せの文書を配付しますので、
希望の方は担任までお知ら
せください。

うんどうかい む 運動会に向けて、

じゅんび 準備は OK?



てあし き 手足のつめを切る



つめがのびていると危あぶないです。
れんしゅうちゅう ともだち きず
練習中にけがをしたり、友達を傷
つけてしまったりするかもしれませ
ん。つめを短く切っておきましょう！
みじか き

あし 足にあったくつをはく



くつがぶかぶかだったり、ひもがほ
どけたりしていると、思おもわぬけがをし
てしまいます。足あしにあったくつをはき
ましょう。ひもの縛りすぎにも注意ちゅういが
ひつよう
必要です！

あせ 汗をこまめにふく

汗をかいたままだと、体からだが冷えてし
まいます。こまめに汗あせをふいて体温たいおんの
ちょうせつ
調節をしましょう。汗あせふきタオルを
じゅんび
準備するといいですね。



じゅうぶん すいみんを十分にとる

寝ねている間あいだに体からだの疲れをとって
います。睡眠すいみんを十分じゅうぶんとって、本番ほんばんで
自分の力ちからが発揮はつきできるようがんばり
ましょう！



5月ですが、熱中症対策は必要です。
水筒をもってきて、こまめな水分補給を
しましょう。運動会までは、スポーツドリ
ンクも可としています。



～保護者の皆様へ～

身体測定・視力検査・聴力検査・心電図検査が終了しました。受診の必要な人には、結果のお知らせを配付しております。視力検査では、昨年度は A (1.0) でしたが、視力が低くなっている人が多い傾向にありました。5・6月も他の健康診断がありますので、結果のお知らせを受けた人は、早めの受診をお願いします。

また、お知らせが入っている封筒は、卒業まで使用するので、中身を確認されましたらご返却ください。