

5月のほけんだより

下東条小学校
ほけんしつ
2022. 5. 9

新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年での生活にも少しづつ慣れてきたころではないでしょうか。5月は今まで緊張していた分の疲れが出たり、けがをしやすい時期です。元気にすごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



しっかり刻もう！生活リズム

起きる時刻、寝る時刻など、あなたの『時刻』を考えて、規則正しい生活を送りましょう。

家を出る時刻

走らず、ゆっくり歩いて集合場所に間に合うためには、いつ家を出ればいいですか？

★ 時 分



朝ごはんを食べる時刻

急がずに、ゆっくり朝ごはんを食べるには、いつ食べはじめるといいでしょう？

★ 時 分



起きる時刻

朝、ゆっくり準備をして学校に行くには、何時に起きればよいか考えてみましょう。

★ 時 分



寝る時刻

小学生は8～10時間は寝る必要があります。1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までに寝るようにしましょう。

★ 時 分



テレビを見終わる時刻

寝る1時間前には、テレビを見たりパソコンを使ったりするのをやめましょう。

★ 時 分



運動会の練習が始まります！

21日の運動会にむけて、練習が始まります。外に出て体を動かすことで、疲れもたまりません。準備をしっかりと、元気に練習にのぞみましょう。



運動会に向けて
体調を整えよう！

★しっかり睡眠
★しっかり栄養



早寝・早起きを心がけましょう。
朝ごはんもしっかり食べてきてくださいね！

★水分（お茶）は？ ★ぼうしは？ ★タオルは？

持ち物を
確認しよう！



さわやかな時期ですが、動くとか
なりの暑さを感じます。お茶は多
めに！汗ふきタオルも用意して
おきましょう。

運動会当日の
注意点

★朝ごはんを食べてくる
★こまめに水分補給
★タオルを忘れない

朝ごはんを食べると、体温があが
って血の流れが良くなり元気に
動けますよ。

◇ 子どもたちの素晴らしいパフォーマンスのため、ご協力ください ◇

まだ体が暑さになれていないため、体調を崩す人が増えると思います。
朝ごはんをしっかり食べ、夜は早めに寝るよう配慮ください。



おうちのかたへ ～ 健康診断後のお知らせについて ～

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診してください。結果につきましても、学校までお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も、学校までご連絡ください。

