

# 5月のほけんしつ

新井小 ほけんしつ  
R4/05

5月の保健目標 **元気に運動し、**  
体をきたえよう!

5月になって、暑い日も多くなってきました。運動会の練習もはじまりましたね。運動をすると、汗をたくさんかきます。水分はのどがかわく前に、こまめにとるようにしましょう。ほけんだよりのうら面に運動会を元気にむかえるポイントが書いてあります。ぜひ、見てください。みなさんが運動会を元気にむかえられるよう保健室から応援しています。



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか?

## 注意報 発令中!

**1**

**事故に注意!**

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

**2**

**ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

**3**

**言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。

## 交通安全のはひふへほ

信号が変わっても **は** しらない

道路に **ひ** ろがらない

歩いているときに **ふ** ざけない

自転車に乗るときは **へ** ルメットをかぶる

**ほ** どうを 歩く

## 健康診断が続いていきます 5月の予定

- ★10日(火) 内科検診 13:15~  
⇒あゆみ, 2-1・2, 3年
- ★12日(木) 歯科検診 9:00~  
⇒2年, 3-1・2
- ★13日(金) 尿ぎょう虫予備日(未提出者)
- ★18日(水) 心電図検査 8:30~  
⇒1, 4年
- ★26日(木) 内科検診 9:00~  
⇒1年, 2-3・4
- ★26日(木) 内科検診 13:15~  
⇒4, 5, 6年

げんき うんどうかい  
元気にむかえよう！ 運動会！

すいみんをたっぷりとりよう



れんしゅう がはじまり、つか で はじめ る頃 ではない でしょうか。すいみんをたっぷりとって 体 の疲 れをとりましょう。運動会の前日は早く寝るように しましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう



うんどうかい かぎ 運動会に限ったことではないですが、おなか がすいていると力がでません。 あさ 朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを満タン にしましょう♪

こんなクツ、はいてない？

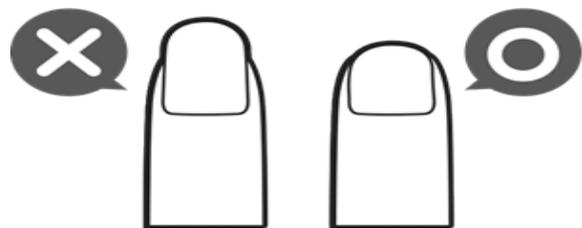


うんどうかい ひ 運動会の日、 自分の足のサイズに あった、はきなれた クツにしましょう！

ケガの原因にもなります。 クツは自分にあったものをはきましょう！

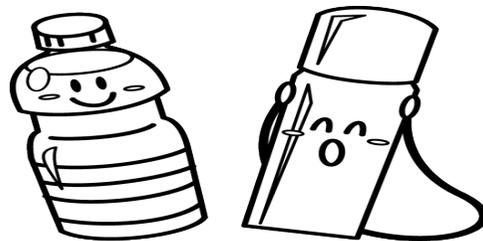


つまをきっておきましょう



つまがのびていると用具にひっかかり けがを してしまいます。短く切っておきましょう。 足のつまも忘れずに。

すいぶん 水分をこまめにとりましょう



ひ 日差しが強く暑い日も多くなってきました。 まだ 体が熱さに慣れていない今の時期は、 特に熱中症に注意が必要です。熱中症予防 のために、こまめに水分補給をしましょう。

もし、具合が悪くなったら、無理 をせず、その場に座ろう。 早めに近くの先生に伝えてだ さいね。

