

ほけんだより 5月

市川市立富美浜小学校

保健室

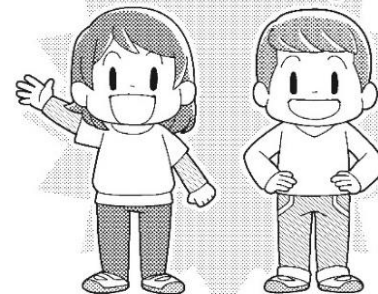
令和3年 5月7日

今日の調子はどうかな？

次のこゝ目について、毎朝チェックしましょう。

- ぐっすりねむれたか。
- すっきりと目が覚めたか。
- 朝ご飯を食べたか。
- うんちが出たか。
- 熱っぽくはないか。
- 痛いところはないか。
- はれているところはないか。
- 体で動かしにくいところはないか。
- 気持ちは悪くないか。
- なやんでいることはないか。

Check!!



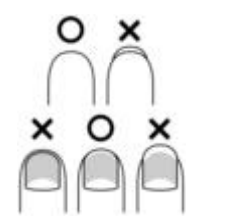
*気になることがあったら、おうちの人や先生に相談しましょう。

ゴールデンウィークが終わり、5月は運動会の練習が始まります。楽しい運動会を迎えられるように、規則正しい生活(早ね・早起き・朝ごはん)を心がけていきましょう。

暑い日も増え、体育の後や外遊びの後に気分が悪くなったり、頭がくらくらする子が増えています。夜更かしをすると熱中症になりやすいため、十分な睡眠をとるようにしましょう。

水とうを持ってきて、こまめに水分補給ができるようにしてください。

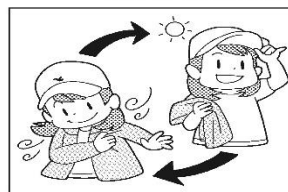
～うんどうかいを楽しむための体づくり～

早くねよう	朝ごはんを食べよう	準備運動をしよう
		
つめを切ろう	足にあったくつをはこう	水分補給をしよう
		

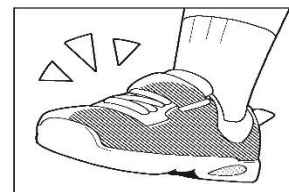
外に出かけて遊ぶときは

5月は夏の始まりです。

出かけるときは事故や熱中症にも気をつけて、楽しく過ごしましょう。



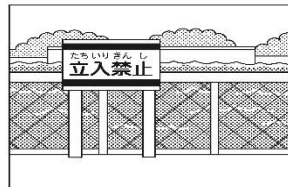
☐ 気温の変化に合わせてやすい服装にしよう



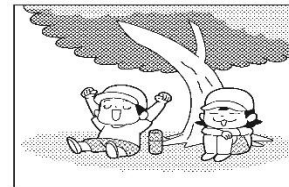
☐ 足のサイズに合った歩きやすい靴をはこう



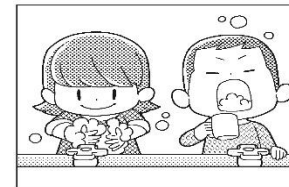
☐ 飲み物を持って行って、こまめに水分補給をしよう



☐ 危ないところには近づかないようにしよう



☐ 暑いときは日陰で休憩しよう



☐ 帰ったら手洗い・うがいをしよう