



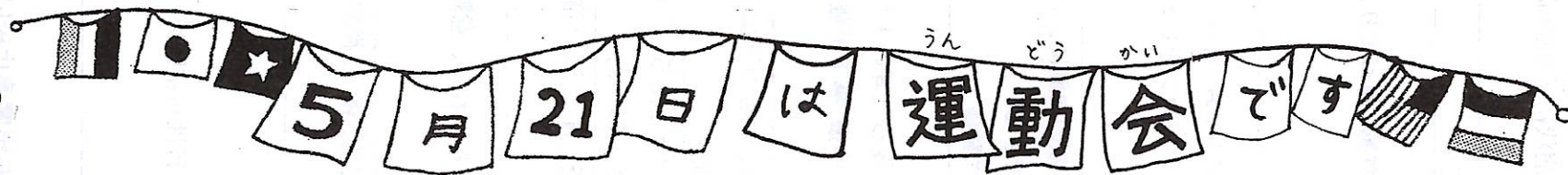
おうちの人と
いっしょにふんでね。

ほけんだより 5月



5月になり、ひざしが強くなつて夏のよりに暑い日も出てきました。そんな中、運動会練習がはじまり、1日のうち2時間体育という日程がつつきます。

体調をくずしたり、大きなけがをしないように気をつけましょう。みんなで元気に運動会を迎えられることを楽しみにしています。



運動会に向けて、持ちもののじゅんぴ、体のじゅんぴ、気持ちのじゅんぴはできているかな？

～がまんしないで、生理痛～
生理前(月経前)や生理中(月経中)の下腹部痛やイライラなどの症状を「月経随伴症状」といいます。生理痛や生理前の症状(月経随伴症状)で困っている人、相談したいことがある人は一度保健室までご相談ください。

 <p>おやすみ よる 夜ははやめにねて からだ 体をしっかり休ませよう。</p>	 <p>あさ 朝ごはんを食べよう。 いちいち 1日のエネルギー源です。</p>	 <p>つめは短く き切っておこう。 つめがのびていると、自分が けがをしたり、友だちにけが をさせてしまうかもしれません。</p>	 <p>くつのはきは、ふまないように むすんでおこう。自分の足に あつたくつをはこう。</p>	 <p>ぐあい 具合がわるいときには無理 をせず、先生に言おう。</p>
 <p>せんせい 先生の話をよくきき、 ルールを守ろう。</p>	 <p>いっしょうけんめい じゅんぴ 運動会しよう。</p>	 <p>あせをふくタオルをもってこよう。 あせをかいたままにしておくと からだ 体がひえてしまいます。</p>	 <p>すいどう 水筒をもってきて、こまめに すいぶん 水分(まきゅう)をしよう。</p>	 <p>みどう 運動したあとは て 手をあらおう。</p>

保護者の方へ **お知らせ**
ほけんだよりを曾谷小のホームページにものせました。今月号の裏面は出席停止になる感染症の一覧をのせてあります。今後、感染症にり患した場合は出席停止になるかどうかホームページでもご確認いただけますので、どうぞご活用ください。

