

ほけんだより

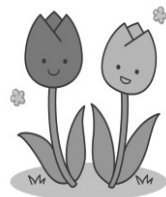
ほけんだより 5月号

令和6年5月1日

名古屋市立稲永小学校

くさき みどり 草木の緑がとてもきれいな季節になりました。うんどうじょう 運動場では、はん あそ 半そでで遊んでいる子が多くなってきたように感じられます。ひるま 昼間は、あつ ひ おお 暑いぐらいの日が多くなってきましたが、あさ ゆうがた 朝や夕方はまださむ 寒くなることがあります。うわぎ 上着などのぬ き 脱ぎ着できるものを持てきましょう。

さて、うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まりました。みなさん、たいちょう ととの 体調をしっかりと整えていますか？ほんばん 本番を迎えるために、いま きそくただ 規則正しいせいかつ 生活をして、あさ ごはんを食べて、うんどうかい れんしゅう 運動会の練習にのぞみましょう。あせ 汗ふきタオルとすい 水とうに多めのお茶をい わす も 入れて忘れずに持てきましょう。



運動会に向けてがんばることを考えよう！



がつ にち うんどうかい 5月25日に運動会があります。うんどうかいとうじつ げんき むか 運動会当日を元気に迎えられるように、じぶん せいかつ き 自分の生活で気をつけることを考えてみましょう！

れい よる じ 例) 夜9時にねて、あさ じ お 朝6時に起きる。 すききらいなく、ごはんをもりもり食べる。



はらせんせい うんどうかい お ちゅうい
原先生から運動会に向けて注意してほしいこと！

● 体調を整えておこう！

ぜんじつ はや ね じゅうぶん すいみん
前日は早めに寝て、十分に睡眠をとりましょう。

うんどうかい とうじつ あさ た
運動会の当日は、朝ごはんをきちんと食べてきましょう。



● けがを未然に防ごう！

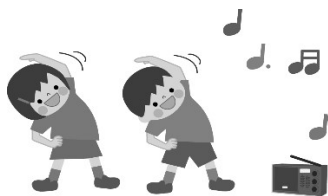
てあし みじか き
手足のつめは短く切っておきましょう。じゅんびうんどう おこな
準備運動もしっかりと行いましょう。



● 運動した後のこともしっかり考えよう！

うんどう あと すいぶん あせ
運動した後は、こまめに水分を取りましょう。また、汗をかいたらそのままにしないで、タオルでしっかりふきましょう。

5月の保健安全目標



● 規則正しい生活をしよう

● 安全に休み時間を過ごそう



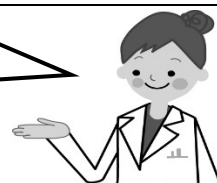
規則正しい生活ってなあに？

規則正しい生活とは、早寝早起きをしたり、朝ごはんをしっかり食べたり、外で元気よく遊んだり、毎日気をつけながら生活することをいいます。規則正しい生活をする、私たちのからだや心は元気になります。一度、自分の生活について振り返ってみましょう。

			
午後9時までに 寝た。	午前7時までに 起きた。	朝、気持ちよく 起きた。	夜、ぐっすり 眠れた。
			
朝ごはんを しっかり食べた。	うんちがでた。	朝、歯みがきを きちんとした。	朝、顔をきちんと 洗った。

まも 守れているものに、○をつけましょう。

なんこまる 何個○がつけましたか？全部○がつくようにがんばりましょう！



5月の保健行事

2日(木) 視力検査 (3年、かもめ・ちどり)	14日(火) 腎臓検診二次 (対象児童)、内科検診(1、3、6年、かもめ・ちどり)
16日(木) 聴力検査 (5年、かもめ・ちどり)	15日(水) 視力検査 (4、5年)
21日(火) 内科検診(2、4、5年)	17日(金) 聴力検査 (2、3年)
31日(金) 歯科健診(1、3、6年・かもめ・ちどり)	29日(木) 聴力検査 (1年)

【保護者の方へ】

検査終了後、病院へ受診が必要の児童に、色の用紙で「医療機関への受診のお知らせ」を配付します。受診していただき、結果を再度学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。