

すこやか 5月

笠岡市立城見小学校

ゴールデンウィークで生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？ 学校では、運動会の練習も始まりました。早ね・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活をして、からだの調子をくずさないようにしましょう。

◎5月のほけんもくひょう
・よい生活習慣をみにつけよう



運動会にむけて、準備はOK!?

前日 当日の朝

- すいみんをじゅうぶんとる
- あさ朝ごはんをしっかり食べる
- あし足に合ったくつをはく
- あせ汗ふきタオルを持ってくる
- てあし手足のツメを切っておく



運動会の練習も始まり、これからは熱中症の予防のため、こまめに水分をとることが必要です。1日の必要分のお茶を水筒にに入れて、わすれずにもってきてください。

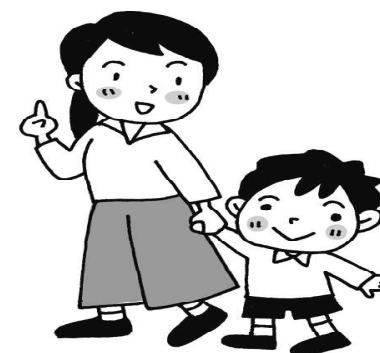


「受けたあと」もとても大事です

健康診断



■「お知らせ」を受けとっている人は
おうちの人に「お知らせ」を見せて、病院でくわしい検査・しんさつを受けましょう。なおすところがあっても、早めにちりょうをスタートすれば時間もかからず、軽いうちになおすことにつながります。検査・しんさつの結果やちりょうの様子を学校に連絡することもお忘れなく。



■「お知らせ」を受けとっていない人は
今回の健康診断ではとくに気になるところが見つからず、ひと安心かもしれませんが、何もなかったからそれでいい」でお知らせせず、これからも元気であるためにふだんの生活の中でどんなことができるか、ぜひ自分で考えたり、おうちの人と話し合ってみてください。



いままの席、だいじょうぶかな？

新年度が始まって1か月ほど。あなたがいま教室で自分の席にすわっていて、こんなことはありませんか。

- ◎黒板の文字が読みづらい
- ◎いす・つくえがたかい/ひくい

4月に席をきめたときには気づかなくても、時間がたつと「そういえば…」と感じる場合があります。

そのままにしていると勉強に集中できなかつたり、体がつかれやすくなつたりすることもあります。気になることがあれば、早めに担任の先生（養護教諭）に教えてください。