

# ほけんのひろば

2023. 5. 8

み ぶ の しやうがっこう ほけんしつ  
壬生野小学校 保健室

ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう☆

しんがっき  
新学期がはじまり、1ヶ月がたちました。みなさん、ゴールデンウィークはどのようにすごしたのでしょうか。お休みの日はつつい寝る時刻が遅くなってしまったり、テレビやゲームの時間が長くなったりしてしまうこともあったと思います。5月は楽しい連休で生活リズムをくずしてしまい、「こころ」と「からだ」の両方につかれがでてくる時期です。ゆっくりと心と体をやすめ、生活リズムをとりもどしましょう。



あたら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？

慣れてきた頃

注意報 発令中!



事故に注意!

くるま  
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。たの  
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。



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。



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。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言きましょう。



# うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります！

運動会では、けがに注意して自分の力を十分にはっきりしてほしいと思います。そのためにも、「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムで、体調をととのえておきましょう。また、ツメは短く切って、足に合ったくつをはきます。運動中はたくさん汗をかきますので、『汗ふきタオル』を用意し、熱中症にならないよう水分もこまめにとりましょう。もし具合が悪くなったときには、周りの先生に知らせてくださいね。

## うんどうかい ちから ～運動会でケガなく力をはっきりするために～



まえ ひ はや ね  
前の日は早く寝る



じゅんびたいそう おこな  
準備体操をしっかりと行う



あさごはんをしっかりと食べる



き  
ツメを切っておく



あし あ  
足に合ったくつをはく



すいぶん  
水分をこまめにとる



ひざ び  
日差しがきつ、暑い日が多くなってきました。しっかりと対策をして、熱中症を予防しましょう。

### あつ たいざく 暑さ対策

つうきせい よく ふく したぎ ちょうせつ  
通気性のよい服や下着で調節

ぼうし ちやくしゃにっこう さ  
帽子で直射日光を避ける

すいぶん びんきゅう  
こまめな水分補給

あせ ふ  
タオルで汗を拭く

つか やす  
疲れたら休む

