



*おうちの人と読んでください

蓮田市立黒浜北小学校 保健室

新年度が始まり1カ月が経ちました。環境が変わって、楽しいことやワクワクすることがたくさんあったと思います。その一方で、心や体が疲れやすい時期でもあります。時には、ゆっくり休んで心も体もリフレッシュしましょう。

そして、5月には運動会がありますね。練習も本番もパワー100%だせるように朝ごはんは毎日必ず食べてきてください。みんなの活躍を楽しみにしています。

5月の予定

1日(水) 【1年生・ひかり：聴力検査】

8日(水) 【1年生：心臓検診】

9日(木) 【対象者：尿検査2次】

13日(月) 【全員：内科・結核・運動器検診】

20日(月) 【4年生(希望者)：色覚検査】

22日(水) 【1年生：心臓検診予備日】

【各クラスに歯科指導を行います】

カラーテスターを使用します。(6年生以外)

不明な点や使用しない等ありましたら、

ご連絡お願いいたします。



新学期から
1カ月

がんばりすぎて
いませんか？

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

もうすぐ運動会！

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

運動会の準備はできていますか？

規則正しい

生活をしよう！

爪を短く切ろう！

サイズのあった靴をはこう！

自分だけでなく友達にケガをさせてしまうことを防ぐよ

睡眠不足や朝ごはんを食べないとか力がでなかったり、熱中症になりやすくなったりするよ

サイズが合っていないと力がうまくでせないよ

汗拭きタオルや水筒を毎日忘れず持ってきましょう。