

ほけんだより



2018年(平成30年)5月7日
明石市立朝霧小学校

ゴールデンウィークはおでかけをしたり、ゆっくり休んだり、リフレッシュできましたか? いよいよ運動会の練習が本格的に始まります。練習を通して、友達と力を合わせたり、助け合ったりすることで、クラスの間などもっと仲良くなれるといいですね。



運動会の練習などで疲れやすい時期なので、いつもより早めに寝るようにして、たっぷり休養をとりましょう。

運動会の練習が始まります!

練習でがんばった成果を本番で精一杯発揮できるように、毎日の体調管理やけがの予防を心がけましょう。あなたは、もう運動会に向けて準備ができているかな? チェックしてみましょう。

<p>①夜は早く寝ていますか?</p>	<p>②朝ごはんをしっかり食べていますか?</p>	<p>③水とうを持ってきて、こまめに飲んでいますか?</p>	<p>④あせふきタオルを持ってきていますか?</p>
<p>⑤手足のつめを短く切っていますか?</p>	<p>⑥運動の前に、準備運動をしていますか?</p>	<p>⑦かみが長い人は、くくっていますか?</p>	<p>ぜんぶ 全部バッチリだったかな?</p> <p>まだできていない人は、すぐに見直しましょう!</p>



毎日ポケットに入れておこう!

ハンカチ・ティッシュは

油断しないで!

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」でした。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日も多くなります。

気温に合わせて服を調節しよう

1日の気温の差が大きい時期です。脱いだり着たりしやすい服を選びましょう。肌着は汗を吸ってくれるので、毎日着るようにしましょう。

こんなことに気をつけよう

こまめに水分をとろう

晴れた日は夏のように暑いときもあります。体育がなくても、学校にはお茶を毎日持ってきましょう。



特に、高学年の人は気をつけましょう!

保護者のみなさまへ

学校での健康診断について

ご多用の中、健康診断の提出物や持ち物のご準備等、ご協力ありがとうございます。
健康診断ではスクリーニング検査（異常や病気の可能性があるか調べる検査）の結果、異常や病気の疑いがある場合は、随時お知らせを渡しております。通知を受け取られましたら、早めに受診をして疾病等かないか確かめていただき、診察結果を学校へご提出ください。すでに把握済みの疾病等についても、経過観察の機会としていただけたらと思います。よろしくお願いたします。