

ほけんだより

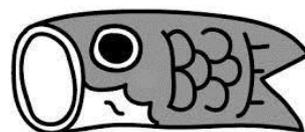


平成31年度
5月号
向笠小学校保健室

新緑のまぶしいさわやかな季節となりました。今年は長いゴールデンウィークがありましたが、家族や友達と楽しく過ごすことができたでしょうか。新学期の緊張も和らいできた頃かと思いますが、長い休み明けで気分が憂鬱になったり、生活リズムがくずれてしまったり、体調に変化が起こりやすい時期です。御家庭でもお子さんの朝の健康観察をお願いします。

～今月の健康目標～

規則正しい生活をしよう



早寝早起き朝ごはんのリズムをつくるためには、夜早く寝ることが大切です。やるべきことを早めに済ませ、なるべく早くふとんに入る習慣をつけられるよう、御協力をお願いします。

また、朝食をしっかりと摂ることで、寝ている間に消費された脳のエネルギー源が補給されます。勉強や運動に全力で取り組むためにも、朝食の時間を大切にしていきたいと思います。

運動会の練習が始まっています！

5月25日(土)の運動会に向けて、子どもたちは毎日一生懸命に練習しています。5月は気温と湿度が急に高くなり、熱中症の危険も出てくる時期でもあります。学校でも気をつけて見守っていきますが、御家庭でも十分に水分を補給したり、けが予防のために夜はゆっくりお風呂に入ったりしていただけるよう、よろしくをお願いします。

熱中症予防しよう



