

# ほけんだより



## ～身体測定を行いました～

新年度がスタートして1カ月がたちました。新しい先生や友達には慣れましたか。1カ月の疲れが出やすい時期でもあります。早寝早起きを心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休憩したり気分転換をしたりしながら過ごしてください。

4月の下旬に身体測定を行いました。6年生が1年生をリードしながら検診を回る姿も見られました。後日、健康の記録を配布しますのでご家庭でもお子様の成長をご覧ください。



### 保護者の方へ



#### ☆健康診断結果のお知らせ

受診が必要な場合には受診勧告の手紙をお渡します。早めの受診をよろしくお願いいたします。

#### ☆内科検診の日程お知らせ

5月9日(木)1年生      5月14日(火)6年生

5月16日(木)5年生      5月21日(火)3年生

5月23日(木)4年生      5月28日(火)2年生

※聴診や脊柱側弯の検査等があります。体操服を着用し、プライバシーに配慮しながら実施したいと思います。

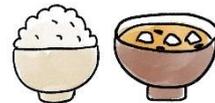


### 運動会練習が始まります

安全で楽しい運動会にするための5つのポイント

#### ① 早ね・早おき・朝ごはん

睡眠不足はけがにつながります。しっかり寝て、朝ごはんを食べて練習にのぞみましょう。



#### ② 手足のつめをきちんと切る

つめがのびていると友達にけがをさせたり、つめが割れてしまったりと痛い思いをします。汚れもたまりやすいので長いつめは切ってください。



#### ③ 水分補給をしっかりとる

毎日、水筒を持参し、こまめに水分補給を行い熱中症に注意しましょう。

#### ④ 準備運動を念入りにする

けがを防ぐためにも、準備運動はしっかりと行いましょう。



#### ⑤ くつをしっかりと履きましょう

くつのひもがとれていたり、かかとを踏んでいたりするとけがにつながります。おうちの人と相談して自分に合ったくつをはきましょう。

