

うんどうかい
いよいよ運動会モードです！

5月は4月の練習がゆるむことで疲れたり、体調を崩したりする人が多いと言われています。今日の疲れを明日に残さないようにゆっくりとお風呂につかり、少し早めに布団に入れると良いですね。5月から運動会の練習が本格的に始まります。ご家庭でも水筒や汗拭きタオルのチェックなど声掛けをお願いいたします。

うんどうかいれんしゅう
運動会練習の前に、爪はきれいでですか？

毎日たくさんさんの物にさわるため、手や爪の間が汚れたり、爪が長いと割れやすくなったりします。汚れたまましていると炎症をおこし、爪の病気になるかもしれません。手洗いで落ちない汚れは、お風呂に入ったときにきれいに落とすようにしましょう。



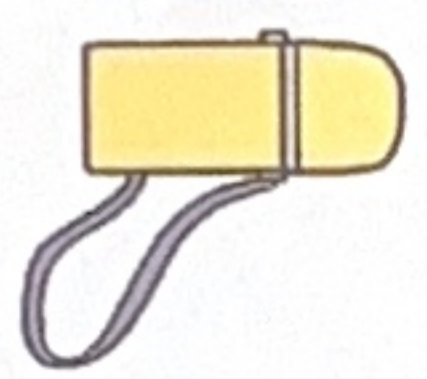
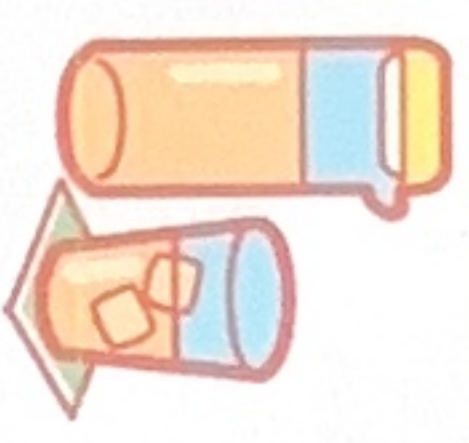
ながいつめ
長い爪は切りましょう！

爪が長いと引っかけて割れてしまうことや、お友達を傷つけてしまうことがあります。週に一度はお風呂の後に整えるようにしましょう。



すいどう
水筒の出番です！毎日忘れずに持ってきてきましょう。

「のどかわいたな」と思った時、すぐに体はカラカラの状態です。体を動かす前、休憩時間、運動が終わった後にしっかりと水分をとりましょう。のどがかわいていなくても、汗をかく前と後の一口が大切です。



あし
足にあった靴をはきましょう！

運動にきた靴をはいていますか？足に合わない靴や、運動に向いていない靴を履いて体育をしていると、姿勢が悪くなったり、けがの原因になったりもします。さらに、サイズの合わない靴を長く履いていると、足の指の骨がまがってしまうこともあります。靴が小さくなったのは、みなさんの成長の証です。「足リづらい。少しきつい。」と感じる人は、この機会にお家の大人に相談してみましょう。

くつ
くつ選びのポイント

- ☒ 足の甲の高さに合っている
- ☐ つま先が少し反りあがっていて、ゆとりがある
- ☐ くつ底は硬すぎず、弾力がある
- ☐ かかとはしっかり硬い



5月の保健目標

あんぜん
安全に

からだ
体を動かそう

健康診断の結果について
4月から各種健康診断にご協力いただきましたし、ありがとうございました。通直、受診が可能な児童には「結果のお知らせ」を配布しています。受診の際は、お知らせをお持ちいただき、受診後はお知らせを学校にご提出ください。全ての健康診断が終了しましたら「定期健康診断の記録」（結果が一覧になったもの）を配布いたします。（6月頃）



5月の保健予定

月	火	水	木	金
4/28	4/29	4/30	5/1	2
5	6	7	8	9
4/17に未提出の人は容器を捨てずに保管しておいてください！				
12	13	14	15	16
腎臓検査二次				
19	20	21	22	23
腎臓検査(最終)				
26	27	28	29	30
心臓検査1年生				

答えは保健室にあるよ！



★7つのまちがいをさがしてね★

