

# ほけんだより



2014.5.9 中央小学校

## 新学期が始まって1か月....

ゴールデンウィークは、新学期の緊張で疲れた体と心を休めることはできましたか？この時期は、入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、自分でも気づかぬうちにたまっていた疲れが出てきます。疲れたなあと感じたときは、体も心も休めてあげることが大切です。

### 疲れたなあ...と感じたら!!

ゆっくりお風呂に入る。

酸味のあるものを食べる。

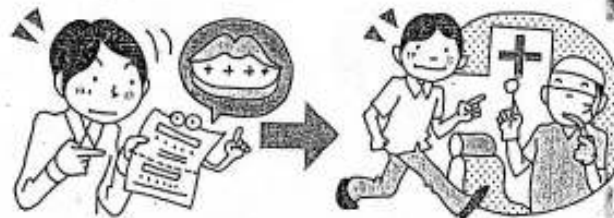
好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。

何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

### 今月も健康診断がつぎきます。

「結果のおしらせ」をもらった人は、必ずおうちの人に見せて、早めに病院で診てもらいましょう。また、先月のほけんだより等でおしらせしていた健診日程が少し変わっています。

視力検査(6年) 5/7・8 → 5/5(木)・6(金)  
 尿二次検査 5/29(木) (学校新聞に5/28(水)と書いていた方は誤りです。)



運動会の練習が始まります。

## ケガをしないために大切なこと

汗ふきタオルを準備しよう。

汗をかいたら水分補給!!

くっは自分の足に合ったものをはこう。

手足のつめを切っておこう。

準備運動もしっかり!!

何より、先生のはなしをよく聞き、体の調子が悪いときは、無理をしないで早めに先生に言いましょう。

みんなの力を思う存分発揮して、がんばる姿をたくこん見せてください!!

保護者の方へ  
 保健関係のたくさんご提出書類、ご協力ありがとうございました。運動会の練習も始まり、また日中気温の上がる日も増えてきます。ご家庭での体調管理や、水筒の準備等よろしくお願い致します。