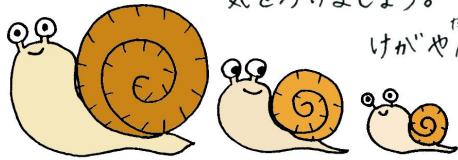


ほけんだより

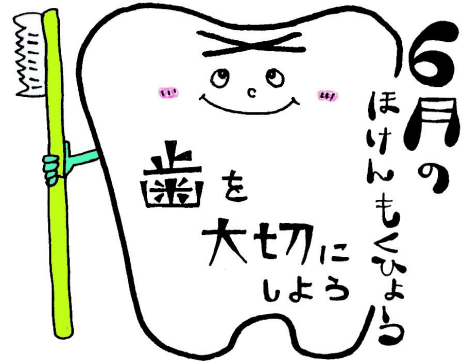


見塚市立北小学校
保健室
平成28年6月1日 発行

夏のよな日射しの中、運動会の練習をがんばっていますね。
雨の日も多くなり、湿度も高くなりました。熱中症に



気をつけましょう。練習中も、運動会当日も
けがや体調不良に気を付けて、
思い出にのる運動会に
しましょうね!!



かさ

かさをさすとき
まえ前がしっかり見えていますか?
また、持て歩くときは、
先が人にあたらないよう
気を付けて!!



かさの持ちかた!



まみ前見える!?

食中毒

湿度が高いこの時期は、食中毒に
注意しましょう。予防の第一歩は手洗い!!
石けんを使って、指先や指の間などに、ていねいに
洗いましょう??



雨あめ

上手に

おきかい

(ナガ)

雨の日は、地面(ろうかや溝の
フタなど)がぬれていて、すべりやすくなっています。
いつも以上に気を付けて!!
ろうかを走るのとはともキケン
です。ゆっくり右側を歩き
ましょう。

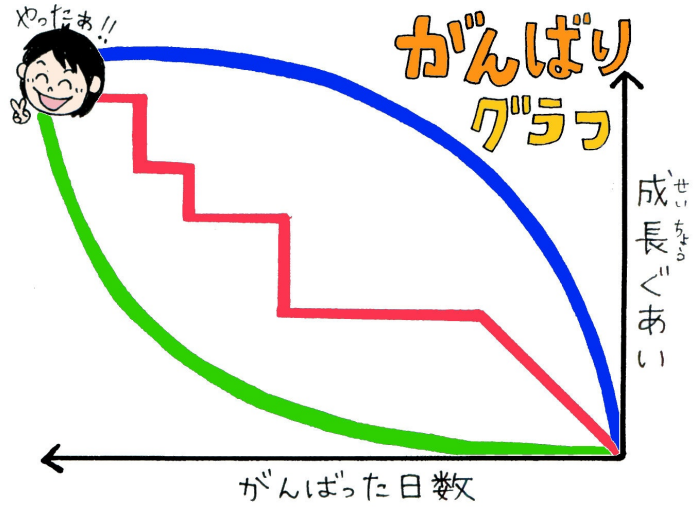


雨の日の休み時間って、遊び方にまよいますね。
「外で遊ぶなくてイヤだ!」と思うより、「雨の日
だからこれができる!!」と
かんがえてみましょう。



がんばる気持ちムダじゃない!!

- うんどう会に向けて、みなさんがんばっていますね。でも、
こんな気持ちになっている人はいませんか?
- 「リレー一番さいごになつてくやし...」「ダンスがうまく
おどれない。」「組み立て、あの技がこわいんだ。」
- にがてなこともがんばることは、とてもしんどいことです。
「がんばってもじうせムダ...」と思っている人!! 右のグラフを
見てください。人によってペースや形はちがいますが、
がんばることを続けければ、必ず成長していきます。
- あなたには、あなただけのがんばりグラフがあります。
自分を信じて「がんばる」ことを続けてみましょう。



★「こころのふしぎ」なぜ? どうして? 村山哲哉 監修を
参考にしました★★



ウラ面もみてね~♡