

ほけんだより



2023年5月8日

佐古小学校保健室

No. 3

家庭数



ほけんしつ
かみくぼ

ゴールデンウィークはゆっくりできましたか？

入学・進級で新しいクラスで不安に思うことや緊張すること
もあったと思いますが、しっかり休んで体と心の疲れはとれたでしょうか？

5月は運動会があります。朝から元気に過ごすために生活リズムを整えていきましょう。



疲れが

出やすい時期です



運動会の練習が始まります

5月は体を動かすと気持ちのいい季節ですが、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
『熱中症は夏になるもの』と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていない
ので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

水とうを忘れずに持ってきてくださいね。



生活CHECK

8日(月)～12日(金)に生活がんばりカードに取り組みます。この機会
に、自分の生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

運動をするためには、たくさんのエネルギーが必要です。運動中のケガを防ぐためにも、
夜は早く寝て、朝は早く起きて、しっかり朝ごはんを食べて学校に来ましょう。



早寝★早起きを
心がけよう

レーダーチャート
に1～6の質問の○
の合計を記して
赤色でつなげてみ
よう。○の数が5個
の人は大きな6
角形になるよ。

(レーダーチャート)

それぞれの○の合計が最も多いものから順番に、線でつなげて、レーダーチャートを作ります。

1. 朝起きる時間
2. 朝ごはんを食べる時間
3. 学校に行く時間
4. 勉強する時間
5. 外遊びする時間
6. 寝る時間

生活がんばりカード

1. 朝起きる時間
2. 朝ごはんを食べる時間
3. 学校に行く時間
4. 勉強する時間
5. 外遊びする時間
6. 寝る時間

目標を書きな。

目標を書きな。

生活がんばりカードに取り
組んでみて気づいたことを
書いてみよう。
おうちの人にも感想を書い
てもらおう。

取り組み内容

①寝た時刻(1～3年生は午後9時半まで
4～6年生は午後10時まで)

②起きた時刻(6時半まで)

③歩いて登校 ④勉強 ⑤外遊び ⑥朝ごはん

しめきり

5月18日(木)



1・4年生の保護者様

本日、1・4年生に『学校心臓検診調査票』を配布しております。6月9日の心臓検診で使用
しますので、調査票の記入をお願いいたします。

調査票は5月15日(月)までに担任に提出をお願いいたします。



