

しんねんど げつ 新年度がはじまり、1か月がたちました

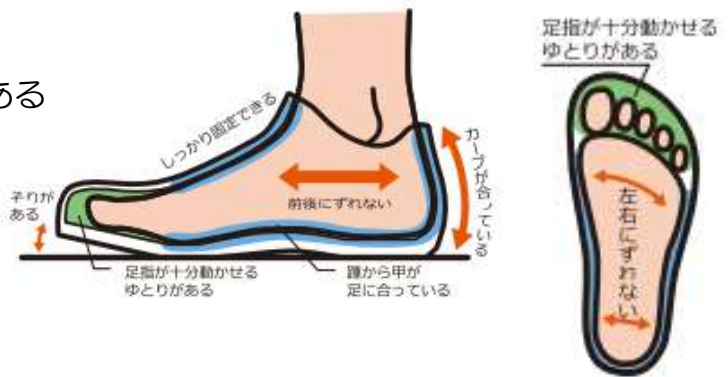
あたらしいがっきゅうやともだちせんせいにもだんだんと慣れてきた5月。ピンと張り詰めていた気持ちがゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期です。そんな時にはゆっくり体を休めてください。気温の高くなる日も増え、体育や休み時間の後には汗をかいている人が見られるようになりました。水分補給や汗の始末も忘れずにしてください。

うんどう す とくい 運動がもっと好きに！得意になるために！

5月は運動会がありますね。練習も本格的に始まってきます。そこで自分のもっている力を十分に発揮するためのポイントを紹介します。

① 足に合った靴を履くこと

- 足指が十分に動かせるゆとりがある
- 靴の幅と足の幅が合っている
- かかとがずれない



② 土踏まずを育てること

【土踏まずの役割】

- クッションやばねの働きで走ったり跳んだりすることができる
- 体を支える
- 姿勢を保つ

土踏まずは、たくさん運動したり足をつかったりすることで育ちます！



足指じゃんけん



足と手の握手



いもむし歩き

5月の健康診断の日程は裏のカレンダーで確認しましょう！

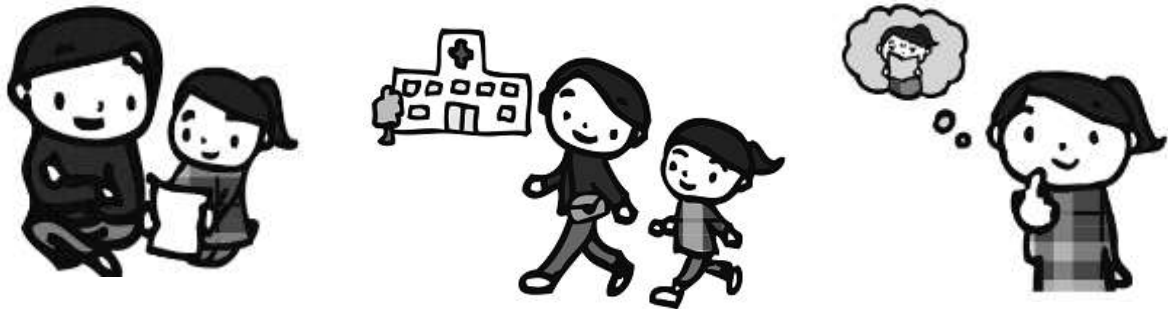
★ 5月の健康診断の予定 ★

がっ 月	にち 日	ようび 曜日	かいしじこく 開始時刻	ないよう 内容	たいしょうがくねん 対象学年
5月	15日	きん 金	8:45~	しんぞうけんしん 心臓検診	1・4年・転入生
	18日	げつ 月		しんぞうけんしん 腎臓検診 (2次) じ はいふ 配布	がいとうしゃ 該当者
	19日	か 火	8:45~	しんぞうけんしん 腎臓検診 (2次) じ かいしゅう 回収	
	26日	か 火	9:00~	しんぞうけんしん よ び び 腎臓検診予備日	すべ みていしゅつしゃ 全ての未提出者
	28日	もく 木	8:45~	し かけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年

けんこうしんだん し 健康診断のお知らせをもらったら…

けんこうしんだん けっか いりょうきかん じゅしん ひつよう ばあい てがみ はいふ しりよく
健康診断の結果や医療機関の受診が必要な場合は、お手紙を配布しています。視力や
ちょうりよく そうきはっけん そうきちりょう ちりょうきかん みじか しょうたい
聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、そのあとの状態が
よくなってきたりすることもあります。お知らせを受け取った際には、早めの受診をお
すすめします。なお、学校の健康診断は病気の疑いを見つけることが目的であり、診断
することができません。そのため、びょういん じゅしん いじょう
病院内を受診しても異常がないとわかることもよくあ
ります。あまり心配せずに受診してください。

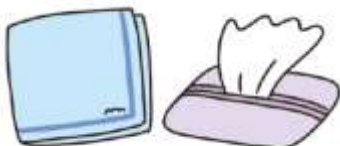
けっかをおうちのひととよく読も くわしいけんさ・ちりょうをうける じほん 自分のせいかつをふりがえる



とく いじょう びょうき うたが ひと けっか し わた けんこうしんだん お
特に異常や病気の疑いかなかった人には、結果のお知らせは渡さず、健康診断がすべて終
わってから、けんこう 健康カードに記録してまとめてお知らせします。

✨ できているかなチェック ✨

ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



手・足のツメは
のびていませんか？



石けんを使って
手を洗っていますか？

