



ゆっくりする時間^{じかん}

新学期^{しんがっき}がスタートして、およそ1か月^{げつ}。新しい学年^{あたらしいがくねん}やクラスになれて、少し^お落ち着いてきたところではないで
しょうか。一方、新しい環境^{いっぽう あたら かんきょう}になれてきたと同時に、つかれも出てくるころです。

つかれを感じたら、ゆっくりする時間^{じかん}をつくりましょう。おいしいものを食べる^た、好きなことをするなど、

『ゆっくりする時間^{じかん}』をとって、心^{こころ}と体^{からだ}をリフレッシュしましょう。

＊5月の保健目標＊

じょうぶな体^{からだ}をつくろう。

この時季^{じき}は、過ごしやすく、体^{からだ}を動かすのに適^{てき}した季節^{きせつ}です。積極^{せっきよく}的に外^{そと}に出て、運動^{うんどう}しましょう。また、規則正しい生活リズム^{きそくただい せいかつ ころ}を心^{こころ}がけ、じょうぶな体^{からだ}をつくりましょう。

まずは早起き！

いいリズムで毎日元気

早起きして
朝日を浴びる

朝ごはんを
ゆっくり食べる

ウンチが出て
スッキリ

早く眠くなって
朝までぐっすり

お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・
運動する

“まずは早起き”を意識^{いしぎ}しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



＜おうちの方へ＞

★健康診断結果のお知らせについて

定期健康診断にあたり、保健に関する調査用紙の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

5月も健康診断が続きます。治療が必要な際には、「健診結果のお知らせ」を配布しますので、医療機関の受診や、かかりつけの医師に相談されるなど、適切に対応していただきますようお願いいたします。連絡させていただいた病気や異常の疑いについて、定期的に医師の診断を受けているお子さんは、定期受診の際に、用紙を医療機関で記入していただくか、すでに受診・治療済みの場合には、その旨を保護者の方が記入し、学校へ提出していただきますようお願いいたします。

★寒暖差と衣服の調整について

5月に入り、さわやかな気候の日もふえましたが、例年より早く気温が高くなる日もあります。熱中症予防のためにも、水筒と帽子の持参にご協力ください。

また、朝～昼、昼～夕方と一日の中でも時間帯で寒暖差が出ます。暑さ・寒さを感じたら、それに合わせて上着を脱いだり着たり、調節ができるとよいと思います。

間もなく、衣替えや梅雨入りの時季を迎えますが、梅雨時もやはり蒸し暑さと肌寒さが混在します。その日、その時の気候、また予報なども参考にしながら衣服を調節する習慣をつけさせたいものです。

自分の体調を考え衣服を調節する習慣は、何事も自分で考えて行動する意識に繋がります。体調を崩さずに過ごせるよう、子どもたちの考える力を育てつつ、ご家庭でもご配慮いただければと思います。

