

のびのび すくすく 5月

R1. 5. 8 吉田小 ほけんしつ

しんねんど はじ かげつ た 1ヶ月が経ちました。あたらしい せいかつ にも、すこ ずつ 慣れてきたころではないでしょうか。ゴールデンウィークを経て、こころ も からだ もリフレッシュできたことでしょう。これからたくさんの ぎょうじ があり、べんきょう も本格的に進んでいきます。きそく 正しい生活を送りながら、なにごと ぜんりよく とく 取り組んでいきましょう。

5月の保健行事

実施日	項目	対象学年	連絡事項
5月14日(火)	内科検診	1・3・4年生	学年によって受ける日が違います。日にちを確認し、体調を整えて検診を受けましょう。
17日(金)		2・5・6年生	
15日(水)	心臓検診	1・4年生	当日受けられなかった人は、5/29(水)に幸手市役所へ保護者同伴で受けにいらいます。
21日(火)	尿検査1次	全学年	検査キットを5/20(月)に配付します。登校したら、忘れずに提出しましょう。1次検査を受けられなかった人や、2次検査対象の人は6/7(金)が回収日です。
22日(水)			

《保護者の方へ》

健診・検査結果より、医療機関での検査や受診が必要なお子さまに受診のお知らせを配付します。お子さまと結果を確認していただき、受診結果等を医療機関に記入していただき担任を通して学校にご提出をお願いいたします。

朝ごはんを食べるといいこといっぱい!

脳にエネルギーが送られて、勉強に集中できる!

おなかの中が動いて、うんちが出やすくなる!



体温が上がって、からだ が動きやすくなる!

朝ごはん後の歯みがきも忘れずに!

◆ほけん目標◆

正しい姿勢で勉強しよう

正しい姿勢を続けると、肺に空気を取り込みやすくなるため、自然と呼吸が深くなります。“深い呼吸”は、からだの血行をよくしたり、脳に十分な酸素が送り込まれたりするので勉強を続けていても疲れを感じにくくなり、集中力がアップします。

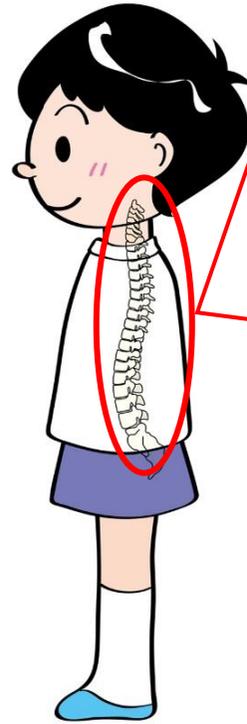


せぼね 背骨はとても大切!!

- ①神経がとおっている
- ②頭をささえている
- ③からだをささえている

背骨は、はじめからS字のカーブになっているわけではありません。

生まれてからハイハイをしたり、立ち上がったたり、歩いたり、いろいろなからだの動きができるようになるにつれて、自然なカーブができてきます。



けがに気をつけよう



ろうかは走らない



まわりをよく見て 行動する



生活リズムを整える

新しい環境に慣れてきた今の時期はけがをしやすい時期でもあります。生活リズムを整えて、けがのないよう過ごしましょう。

