



... おうちの人のための ...

5月のほけんだより



風薫る季節となりました。ふと外に目を向けると、新緑や早苗の力強さに励まされます。さて、連休後は運動会の練習が本格的にスタート。また、新年度の緊張もほどけてくる頃です。心と体に疲れが出たり、体調を崩したりしやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけて、心と体の不調を予防しましょう。保健室でも健康観察を強化し、けがや病気の予防に努めていきます。

そして、おうちの方も4月からの疲れが出てくる頃。毎日のお仕事・家事・育児、お疲れ様です。ご自分の心や体も大事にしてくださいね。親子で少しでも多く、リラックスできる時間が取れるといいなと思っています。

こんげつ ほけんあんぜんもくひょう
今月の保健安全目標

- 生活のリズムを整えよう
- きまりよい集団行動をしよう

健康診断の結果

必ず、即確認！



急な暑さにご注意ください

これから梅雨にかけては寒暖差が大きく、急に暑くなることがあります。体調を崩さず元気に過ごすためには、対策が必要です。脱ぎ着のしやすい服、清潔なタオルやハンカチ、水筒、帽子など、学校やご家庭で使用する物の準備をお願いいたします。



脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節



清潔なハンカチやタオルで汗ふき



気温が高いときはこまめに水分補給



外では帽子をかぶり紫外線を避ける



じどうのみなさんのための

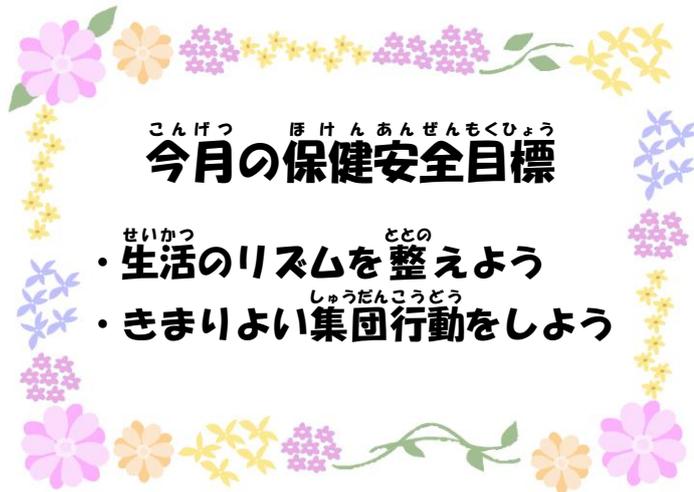
5月のほけんだより



令和4年5月2日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

は 晴れた日のそよ風が心地よい季節になりました。休み時間はぜひ外に出て深呼吸をしてみてください。
かぜ こちよ せつ やす じかん そと で しんきゅう
新緑の香りを胸いっぱい吸い込むと、気分がリフレッシュしますよ。

これから運動会の練習が始まり、外での活動がふえていきます。そのぶんつかれも出てしまうものです。夜はたっぷり寝て、次の日もスッキリ元気にすごせるようにしましょうね。



こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標

- 生活のリズムを整えよう
- きまりよい集団行動をしよう

て あら 手を洗ったあとは



ハンカチでふこう

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意!



すいぶんほきゅう
水分補給



ぼうし



ひかげでやすむ

こんな方法で元気をチャージ!



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと そうだん
人に相談する