

ほけんだより 5月



令和4年5月10日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.2



ひとつ上の学年になって1か月が過ぎましたが、体の調子はいかがですか？「がんばるぞ！」と思いながらも、不安や緊張のせいで、ちょっと疲れを感じている人もいるかもしれませんね。ゴールデンウィークで、心と体にエネルギーを補給できたでしょうか。

5月には運動会があります。練習も始まっていますね。夜は早めに寝てしっかり休養をとり、けがのないよう過ごしてください。

暖かい日も増えてきました。上手に衣服の調整をしたり、水分をとるなどして、夏に向けた体調管理をしていきましょう。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!



車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。



まだまだマスクの生活は続きそうです。マスクは一日つけていると、汚れたり、ひもが取れたりすることがあります。予備として1枚多くマスクを持ってくると安心ですね。(マスクを忘れてしまったときは、保健室に声をかけてくださいね。)



おうちの方へ 保健室からお願い

吐物などの処理に使用する使い捨てのぞうきんが足りません。もし、御家庭にそろそろ捨てようかと思っているタオルがございましたら、いただけるとたいへんありがたいです。よろしくお願いいたします。