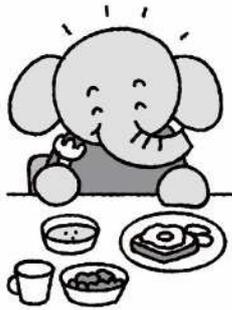




生活リズムを見なおそう

楽しかったゴールデンウィークが終わりました。新学期も1か月を過ぎ、だんだんとつかれが出てくる時期です。元気な体と心を作るためには、規則正しい生活がとても大切です。

休み中に夜ふかしをしていた子、ずっとゲームばかりしていた子は、生活習慣を元に戻していきましょう。



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠

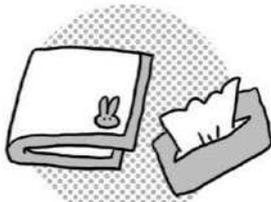


運動で体をうごかそう



決まった時間に排便

身だしなみ・せいけつチェック!



ハンカチ・ティッシュは持っていますか?



手と足のつめはのびていませんか?



きれいなはだ着をつけていますか?



せっけんで手をあらっていますか?

5月の保健目標は、「身の回りを清潔にしよう」です。だんだん暑くなってきたので、汗をかくことも多くなったと思います。汗をかいたらきれいなタオルでふき、こまめに水分補給をしましょう。

～5月の保健関係行事～

- 5月2日(火) …内科健診(4～6年生)
- 5月9日(火) …内科健診(仲よし、1～3年生)
- 5月15日(月)～19日(金) …生活チェック
- 5月16日(火) …尿検査(1次検査)
- 5月17日(水) …尿検査(予備日)
- 5月17日(水) …耳鼻科健診(1、3、5年生)
- 5月30日(火) …歯科健診



◆ 青空フェスティバルが近づいてきました！ ◆

5月に入り、だんだん暑い日が増えてきました。青空フェスティバルの練習も始まりますね。
みなさんは、体育の授業が始まる前に「準備運動」をしっかりとやっていますか？青空フェスティバルに向けて、今回は運動中のけがや熱中症を予防するポイントを紹介します！

その① 生活リズムを整えよう！

寝不足や朝ご飯を食べない日が続くと、力が出なかったり、体調が悪くなったりします。

力いっぱい走るためにも、早ね・早起き・朝ご飯を毎日続けて生活リズムを整えましょう！



その② 身だしなみを整えよう！

髪の毛が長い人は髪の毛をしばったり、つめが長い人はつめを切ったりしましょう。身だしなみを整えることで、自分だけでなく、友達がけがをすることも防ぐことができます。



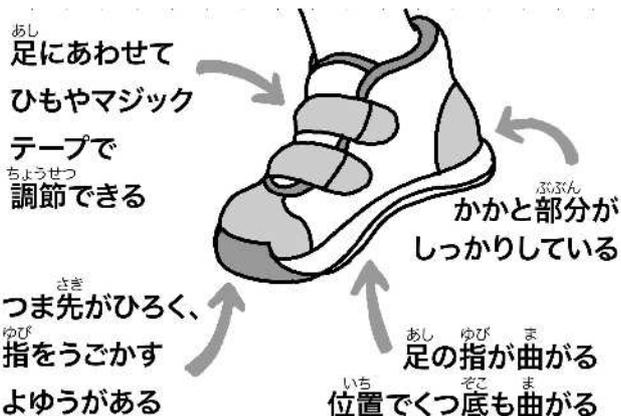
その③ 準備運動をしっかりとろう！

準備運動をしっかりとしないと、けがや事故の原因になります。八町小学校では、運動中に起こる足のねんざ(足をひねる)やつき指のけがが多いです。これらのけがは、準備運動をしっかりとすれば防ぐことができるので、念入りに準備運動をしましょう。運動後の整理体操も大切です。

運動会の練習中もこまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。
今後、さらに暑い日が多くなります！熱中症には注意しましょう。



くつをえらぶ時のポイント



スポーツを安全に 楽しむために

- ① 体調管理
 - ② 準備運動
 - ③ 整理運動
- 3点セットを意識して
ケガを防ごう！

OK!

