



合志楓の森小 ほけんだより 5月号

せいかつ 生活のリズムくずれていませんか？

しんがつき 新学期がはじまって1ヶ月、みなさん心と体 からだ のちようしはどうですか？ うれんきゆう 連休もあり、せいかつ 生活のリズムがくずれがちなころです。「つか 疲れがとれない」「なんとなんく げんき 元気が出ない」などの症 しょうじょう 状がでたら ちゅうい 注意です。だれかに はなし 話を聞いてもらったり、ゆっくりと ところ からだ や げんき 元気に がっこうせいかつ 学校生活をおく りましょう。



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習 が始まりした。当日も とうじつ さいこう 最高のパフォーマンスができるよう、じゅんび 準備をしま しょう。けがにも じゅうばんき 十分 気を付けてくださいね。



★ ^{ごぜんちゆう}午前中のエネルギーである ^{あさ}朝ごはん はかならず ^た食べましょう

★ ^{じかん}時間を ^{じょうず}上手に ^{つか}使って、^{すいみんじかん}睡眠時間を ^{かく}かきましょう

★ ^{あせ}汗 ^ふき ^{タオル}タオル や ^{きが}着 ^{替え}替え そして ^{すいとう}水筒 ^{じゅんび}を準備しましょう

★ ^{みじか}つめは短く ^き切っておくこと (自分も、^{じぶん}友達も ^{けが}けがの ^{きけん}危険があります！)

★ ^{たいちよう}体調 ^{わる}が悪い場合は、^{はや}早めに ^{きゅうよう}休養 しましょう



けんこうしんだん 健康診断がつづきます

けんこうしんだん つづ 健康診断が ^{じぜん}続きます。事前の ^{せつめい}説明を ^きしっかり ^{ただ}聞いて ^{けんさ}正しく ^う検査を受けてくださいね。

けんさ けっか 検査の結果、^{けんさ}くわしい検査が ^{ひつよう}必要な場合は ^{ばあい}プリントを ^{はいふ}配付しますので、

^{かなら}必ず ^{ひと}うちの ^み人に見せてください。そして ^{はや}早めに ^{びょういん}病院 で ^{けんさ}詳しい検査

^{ちりよう}や治療を ^うけてください。

