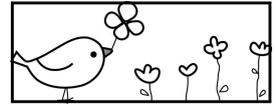


ほけんだより

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室
令和4年5月6日発行



運動会の練習が始まります



連休が終わると、これから運動会の練習が始まります。元気いっぱいがんばることができるよう、以下のことに気をつけましょう。

○ 早ね・早おきをしましょう

十分なすいみんをとって脳やからだを休めましょう。次の日の元気につながります。また、早おきは早ねを導きます。

○ 朝ごはんをしっかり食べましょう

脳がしっかり働いて、運動する力や集中力がアップします。



○ こまめに水やお茶を飲みましょう

これからどんどん暑くなってきます。熱中症予防のためにしっかり水分をとるようにしましょう。



○ 汗ふきタオルを持ってきましょう

汗をたくさんかきますので、ハンカチだけではおいつきません。汗ふき用のタオルを準備しましょう。

からだと心をリラックスさせましょう

少しずつ
いきましょ

新学年になって、はりきって学校生活をがんばっていたみなさん。からだや心に少し疲れを感じている人がいるかもしれませんね。また、長かった連休の気分をうまく切りかえられない人もいるかもしれません。そんな人はからだと心の緊張をほぐして、元気が出るように以下のようなことを意識してみましょ。

○ 生活リズムを整える

○ 好きなことをする時間をつくる

○ 疲れすぎない程度にからだを動かす

○ おうちの人とたくさんお話をす



からだの
元気がなかなか出ない人
は、保健室に相談にきて
くださいね。