



新年度が始まって1ヶ月。緊張の面持ちだった1年生もすっかり慣れて学校生活を楽しんでいます。また先週からは運動会の練習も始まり、新和中生とともにみんなで取り組んでいます。1年生にとっては小学校生活で初めての、6年生にとっては最後の運動会。他学年にとっても、おうちの方や地域の方など多くの方に日頃の頑張りを見ていただく機会です。一生懸命がんばりますのでたくさんの声援をよろしくお願いします。

運動会前の体調管理について

週明けは寒暖差が大きく、日中はかなり暑くなりそうです。暑さに慣れない中での練習、これまでの疲れの蓄積等により、熱中症だけでなく、けがをしたりなども心配です。学校でもこまめな水分補給や休憩を入れるなど体調管理に注意しながら取り組んでいます。ご家庭でも休養（睡眠）時間の確保、食事面での配慮（必ず朝食を摂る）など、健康管理にご留意いただければと思います。



保護者の皆様へ

- 熱中症予防のため、水筒にはスポーツ飲料を入れて頂いても構いません。
- 5/22は第1回尿検査です。その日に出せなかった場合は29日に出してください。本日配布しましたプリントをよく読まれて提出をお願いします。
- 生活習慣に関するアンケートを実施しています。子どもたちの生活の様子を把握し、保健指導等で活用することを目的に行います。1, 2年生の保護者の皆様にはお手数をおかけしますが、ご協力をお願いします。5/2一斉メール配信、5/15メ切。3年生以上は子ども本人が入力します。

児童のみなさんへ スマイル

令和7年5月9日

文責 矢田

NO 2



保健目標 「生活リズムを整えよう」

運動会まであと1週間

みなさん、毎日運動会の練習をがんばっていますね。練習を重ねる毎に、キビキビとした行動や大きな声を出しての応援、ダンスなどもどんどん上手になっていますよ。本番がとても楽しみです。残り1週間、疲れを残さないように生活リズムに気をつけてがんばっていきましょう。

生活リズムがくずれたり、疲れがたまってくると、心も元気がなくなります。体だけでなく、心を休めることも大切です。最近、「元気が出ない」「やる気がおきない」「イライラする」など感じている人は「体を動かす」「おしゃべりをする」「音楽を聞く」など自分に合った方法で元気を取り戻してほしいと思います。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくりはなしをきいてもらうだけでもきもちがおちつくことがあります。

睡眠をたっぷり取る



ねるちよくぜんにテレビをみたり、ゲームをしったりしないのがはやくねるコツです。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～すべき」とおもうとくろしくなります。じぶんのペースをだいじに。

適度に体を動かす



10ぶんくらい、さんぼするだけでもリフレッシュできます。