

ほけんだより 5月

第3号
令和7年5月14日
尾道市立御調西小学校
保健室

ゴールデンウィークも終わりに、すっかり運動会モードです。今年のテーマは『ベストをつくせ！演技でみせろ 大きな絆』です。ベストをつくすためには、体も心も元気である必要があります。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、つかれたら休けいをして、体調を整えることが大切です。本番では、赤組も白組もベストをつくしてがんばりましょう！

うんどうかい む

運動会に向けてチェックしよう



まいにち
毎日しっかり
ねているかな？



みじか き
つめは短く切って
あるかな？



あさ
朝ごはんは
食べてきたかな？



すいぶん
こまめに水分を
とっているかな？



あせ
汗ふきタオルを
もってきたかな？



なが ひと
かみが長い人は
くくっているかな？



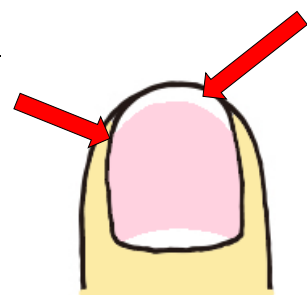
あし
くつは足に
合っているかな？



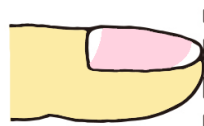
ぼうしのゴムは
のびていないかな？

き つめ切りの ポイント

かく すこ まる
角は少し丸くなるよ
うに切りましょう。
かく
角がとがっていると
じぶん とも はだ
自分や友だちの肌を
きず
傷つけてしまうこと
があります。



しろ ぶぶん すこ のこ
白い部分を少し残して切
りましょう。まよこ み
真横から見た
ときに、指先とつめが同じ
なが
長さになるのが◎



こころ

心がつかれていませんか？

げんき で
元気がでない、イライラする、しゅうちゅう
集中できない…これは心がつかれているサイン。
そんなときにはきもち
気持ちをリフレッシュ！いろいろな方法がありますよ。

- からだ うご
体を動かす
- す
好きなことをする
- のんびりすごす
- たっぴりねる
- きもち か
気持ちを書き出す
- だれかにき
聞いてもらう

など



ほごしゃ

保護者のみなさまへ

- 5月で全ての健康診断が終了します。健診終了後、学校医によって受診が必要であると判断された児童には「受診のおすすめ」をお渡ししますので、早めの受診・治療をお願いします。
- 受診が済みましたら、学校へ結果を提出してください。受診せず様子をみる場合もそのことをお知らせください。
- 歯科検診については、受診の有無に関わらず、全員に結果を配付しています。
- 中身を受け取られましたら、封筒は学校へ返却してください。