

5月 保健だよ！

土堂小学校
R5. 5. 9
NO. 2

新緑の美しい季節となりました。
新しい生活にも少しずつ慣れてきたことかと思
いますが、さわやかな五月晴れが続いているのに、
なぜか気が晴れないという子はいませんか。4月の
進級、進学、クラス替えなどで緊張していたのが、
だんだんと慣れてきたことで、心の疲れが出てく
る時期だからかもしれません。
右のような症状のある人は、次のことを実践して
みましょう。



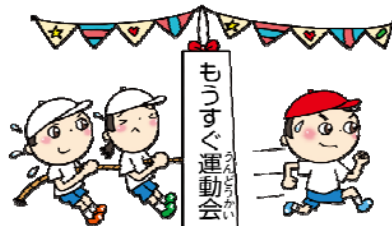
心の疲れをとる生活のヒント



5/8(月)～5/19(金)

「土堂っ子 生活がんばりカード」の
取組があります。

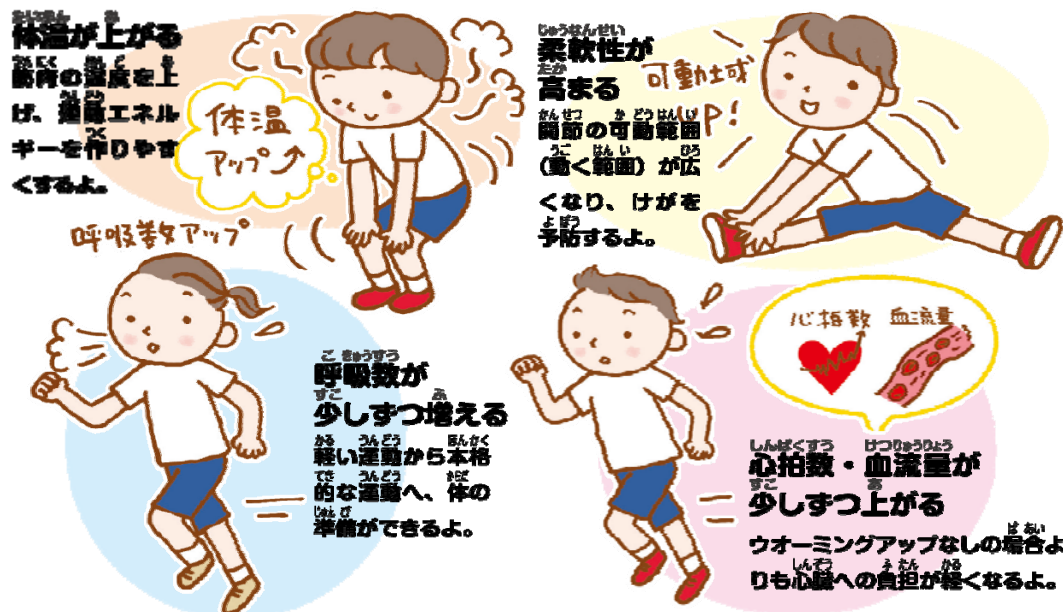
規則正しい生活をする、心の成長にも、体の成長にもつながるといわれています。成長期の皆さんの健康のために、この2週間は特に「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣に気をつけて生活してみましょう。2週間後に、みなさんの心と体がすっきりとしているといいですね。また、もうすぐ運動会です。当日に、練習の成果をしっかりと発揮するためにも、今から生活リズムを整えるように、「早寝・早起き・朝ごはん調べ」で生活を振り返ってみましょう。



保護者の方へ
運動会に向けての練習が始まるこれからの時期、水筒の中身が足りなくなることがあります。大きめの水筒の用意をお願いします。



ウォーミングアップの効果



運動前に、しっかり・ていねいに
ウォーミングアップして、けがを予防しよう!

※ウォーミングアップには、マッサージ(軽いほぐし)、ランニング、ストレッチなどがあります。

あ! どうしよう…正しい手当てはどっち?



新型コロナウイルスの感染症対策について

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことに伴い、健康観察カードでの健康状態の把握を終了いたします。長い間、ご理解とご協力ありがとうございました。発熱や咽頭痛、咳等普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養するなどの感染拡大予防のためのご協力は引き続きよろしくをお願いします。