

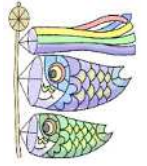
ほけんだより

5月

May

泉小学校保健室
令和8年5月1日
No.3

す きせつ 過ごしやすい季節になりました



新学期が始まり1か月が経ちます。1年生は少しずつ学校生活にも慣れてきましたね。
良い天気が続いて過ごしやすく、外遊びが増える季節です。休み時間には、いろいろな学年の子どもたちが一緒に遊ぶ姿が見られます。けがに気をつけてたくさん体を動かしましょう。

5月の保健目標 「手足や衣服を清潔にしよう」

運動会の練習が始まり、気温もぐんと上がります。毎日気持ちよく過ごせるよう、清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。手洗いで手を洗ったり、汗を拭いたりハンカチはいろいろな場面で使います。毎日取り替えるようにしてくださいね。

お茶を多めに持ってきて、

水分補給をしてください！



運動会の練習が始まりました！

運動会に向けて、外で過ごす時間が多くなります。体調を万全にして参加できるようにしましょう。身だしなみをととのえて、安全にも気をつけたいですね。



帽子のゴムの長さを確認



つめは短く切る



はやめにねる



きちんと朝ごはん



トイレをすませておく



はきなれたくつをはく

身体測定の際に、疲れをとるには、睡眠が一番効果的という話をしました。めやすとして1・2年は9時まで、3・4年は9時半まで、5・6年は10時までには寝られるといいですね！



保護者の方へ

保健室では、学校で衣服が汚れた時に体操服を貸し出しています。学校から貸し出された体操服を使用した場合は、家庭で洗濯をして、返却をお願いします。パンツは衛生上、新品のものを渡しています。貸し出した場合は、同じサイズの新品のパンツをご購入いただき、ご返却ください。予備の着替えを、学校のお子さんのロッカーに置いておくこともできます。また、靴下と肌着シャツは貸し出しをしておりません。よろしくお願いいたします。