



令和元年5月7日
高松市立牟礼南小学校

しんねんど はじ げつ がつ つか たいちよう
新年度が始まって1か月がすぎました。5月は疲れがたまって体調
をくずしやすい季節です。疲れをためないためには、すいみんじかん
じゅうぶん えいよう たいせつ
を十分にとり、しっかり栄養をとることが大切です。

また、なや ひと とも せんせい そう
悩みごとがあるときには、おうちの人や友だち、先生にも相
だん はん はな きも らく
談してみましょう！話すだけで気持ちが楽になることもありますよ。



がつ けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定

- 9日 じびかけんしん ぜんこうせい
耳鼻科検診(全校生)
- 16日 がんかけんしん ぜんこうせい
眼科検診(全校生)
- 21日 けんいよう みていしゅつ さいけんさ
検尿(未提出・再検査の人)
- 30日 ししかけんしん ねんせい
歯科検診(4・5・6年生)



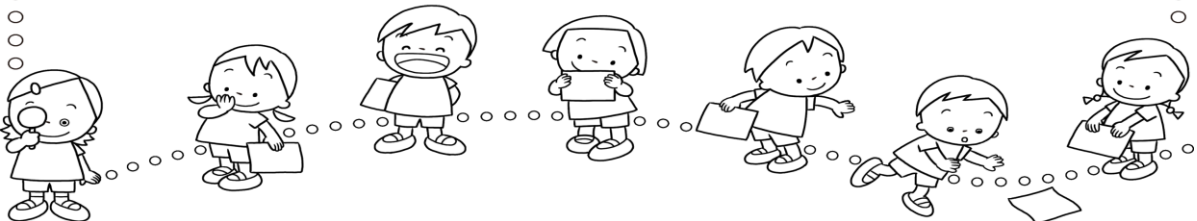
こんげつ もくひょう 今月のほけん目標

よぼう けがの予防をしよう！

うんどうかい れんしゅう はじ あたら ざくねん
運動会の練習が始まりました。また、新しい学年にもなれて、
少し気がゆるむ時期です。そのため、5月はけがの件数が増えます。
ゆうぐ うんどうかい つか けんすう うんどう
遊具や運動場を使うときのきまりはまも
みさがね ある うんどうかい あそ げつ
の右側を歩いていますか？階段で遊んでいませんか？運動する
はじめとおわりには、きちんと体操していますか？
けがを防ぐために、ひごころからちゅうい せいかつ
けがを防ぐために、白ごころから注意して生活しましょう。

べんごう 保護者の方へ

- 健康診断の結果、病気の疑いがあった場合には学校医・学校歯科医の指導に従って、「結果のお知らせ」をお渡しします。(歯科のみ全員に配布します。その他の検診は病気の疑いがない場合にはお渡ししていません。)できるだけ早く医療機関を受診してください。なお、年度始めです。昨年度から引き続き治療中の人や、経過観察中の人にも結果のお知らせをお渡ししています。現在の治療状況などをお知らせください。
- 運動会の練習が始まりました。水筒のお茶が足りなくならないように、お子様と一緒に必要量をご確認ください。



生活リズムもとのえろ3つの注意



睡眠時間はしっかりと



食事はきちんと



元気に運動を

みなさんとお話していると、夜おそくにねている人、朝ごはんを食べていない人、運動不足の人がときどきいます。上の3つの注意をまもって、よい生活リズムで毎日を過ごしましょう。

5月25日は運動会です！

運動会の練習が始まりました。体を動かすと、暑いと感じる日もできます。ハンカチは汗ふき用と手ふき用の2枚を持ってくるといいですね！また、水筒にお茶を入れて持ってきて、しっかりと水分ほきゅうをしてくださいね。



運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる

