

新学期が始まって3週間が経ちました。新しいクラスや学習には慣れてきたでしょうか。新生活に慣れてきた頃が心身の疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるように、睡眠を十分取ったり、気分転換をしたりしてほしいと思います。

<5月の保健目標>

体をせいけつ
にしよう

明日(5/1)は尿検査回収日です

◇正しく検査するために気を付けるポイント◇

前日

- ① ビタミン C を多く含む食べ物や飲み物は控える。



- ② 寝る前にトイレに行っておく。



当日

- ① 起きてすぐ、朝一番の尿を採る。



- ② 出始めの尿は捨てて、中間の尿を採る。

**忘れないように
家を出る前に確認!**

からだ、きれいにできていますか?

つまめ

指の先からつまめがでないくらいの長さにしておきましょう。



ポケット

いつもハンカチ・ティッシュは持ち歩いて、すぐに使えるようにしておきましょう。



歯みがき

食べかすは虫歯の原因に。食べた後は、必ず歯をみがきましょう。



スクールカウンセラーについて

スクールカウンセラーは、昨年度に引き続き、大西 守（おおにし まもる）先生が来てくださいます。月に1回程度、本校で子供たちと面談を行ったり、授業や休み時間の様子を見守ったりと、心のサポートをしてください。

また、保護者の方との面談も可能です。ご希望の方は、学校までご連絡ください。

学校にいる時間は、
10:15~16:15です。



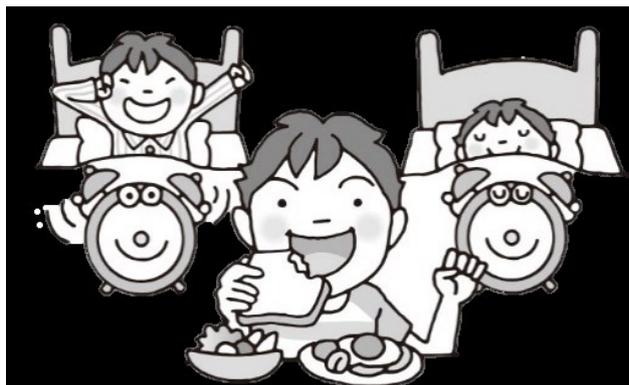
大西 守先生来校日(予定)	
5月 8日(木)	11月20日(木)
6月12日(木)	12月11日(木)
7月 3日(木)	1月15日(木)
9月11日(木)	2月12日(木)
10月 2日(木)	3月12日(木)
10月23日(木)	

運動会の練習が始まっています

5月24日の運動会に向けて練習がスタートしています。まだ風が涼しく過ごしやすい気候ですが、今後は直射日光が強くなり、日中は気温が高くなる日も予想されます。子供たちが元気に活動できるように、ご家庭でも体調管理をお願いします。また、けが防止のために爪が伸びていないか、靴のサイズが合っているか等の確認をお願いします。

なお、運動会練習に当たり、ご家庭で以下の物をご準備ください。

- ★ 汗拭きタオル
- ★ 水 または お茶



元気の秘訣！

早寝

早起き

朝ごはん