

# ≡ ほけんだより ≡ 5月



令和4年5月9日

西原小学校

あたらしい学校、あたらしい学年になれてきましたか？はやね、はやおき、あさごはん、てあらいがいがい、マスクをこころがけて、からだもこころげんきも元気にすごしましょう。

## ＜ 運動発表会の練習が始まります！ ＞



きおん たか ひ ふ 気温が高くなる日が増えてきました。

みんな元気に楽しく参加できるように、しっかり準備をしましょう。

## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬぎまきのしやすい服で 体感温度を調節しよう



あせ汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう



きおん たか 気温が高いときは こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ 外出のときはぼうしをかぶり 紫外線を選ぼう

## ＜ こころがつかれていませんか？ ＞

あたらしい学年やクラスにまだなれていなくて、こころがつかれてしまっ

ている人がいると思います。あたらしいかんきょうでがんばりすぎず、

ときどきこころやすを休めましょう。

## ◆ ◆ ◆ こんな方法で元気をチャージ！ ◆ ◆ ◆



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひとに相談する

けがしたときや、  
たいちよう 体調がわるいときは、  
せんせい とも 先生や友だち  
にしらせよう



つか 疲れをためこまないように、  
しっかりすいみんをとろうね

## 今月の生活リズム目標

あさ 朝ごはんを、まいあさ た 毎朝食べよう！

☆しゅうちゅうが、きおくがアップ！

☆熱中症予防にも大切！