

# げんきっ子5がつ



令和5年4月27日三高小学校

新学期が始まって1か月。規則正しい生活ができていますか？  
もうすぐ連休です。お休みの間も涼のことを守り規則正しい生活を送りましょう。食後の歯みがきもわすれないでね。

連休中は「ストップ9」を実施しよう



夜9時までには、テレビやゲーム、SNSをやめましょう。



夜ふかしや睡眠不足は、体の抵抗力を弱め  
病気にかかりやすくなるので、しないでね。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

## 5月の保健目標

### ハンカチ・ちいしを身につけよう

5月になると、白差しも強くなってきて、汗をたくさんかくようになります。また、体力テストや運動会の練習も始まります。ハンカチはもちろん、タオルももってくるようにしましょう。

花粉症や黄砂などのアレルギーで鼻水が出る人がたくさんいるようです。ちいしもわすれないで持ってきましょう。



## 5月の安全目標

### 安全に休み時間をすごそう

休み時間は、事故が起こりやすくないです。安全にすごすためにどんなことに気をつけたらよいか、みんなでいっしょに考えてみましょう。

～どんなことにきをつけますか～



## 5月の健康診断

10日 心臓検診(1・4年)

16日 耳鼻科検診(全員)

18日 尿検査(全員)

25日 内科検診(全員)



### けがに注意

☆学校の廊下は歩いていますか？



☆登下校中は、交通ルールを守っていますか？



☆手や足の爪は短く切っていますか？

### 疲れに注意

☆ゆっくり眠れていますか？



☆毎朝ごはんを食べていますか？



### 言葉に注意

☆元気よくあいさつをしていますか？



☆友達にやさしい言葉をかけていますか？



5月はけがや病気が多いので気をつけよう

