



2022.5.2

柏市立酒井根西小学校

おうちの人と読んでく
ださい

新学期が始まってから、1ヶ月が経ちました。少しお疲れ気味の人もいるかもしれません。元気のみなもととは、『早寝・早起き・朝ごはん』。勉強も運動も遊びも元気にがんばれるように、生活リズムを見直してみましよう。

5月の健康診断スケジュール			
ひ 日にち	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんび ちゅういてん 準備・注意点
16日(月)	にょうけんさ 尿検査 	全員	けんさ 検査のセットは、 13日に配布します
20日(金)	ない かけんしん 内科検診 	全員	たいそうふく 体操服

5月の目標

けがを予防し、元気に運動しよう

●体育発表会の練習がはじまります！

けがや熱中症に気を付けながら、がんばろう！



運動する準備はできているかな？確認しよう！

- ☐ 水筒は持ってきていますか？
- ☐ 帽子はかぶっていますか？
- ☐ つめは長くありませんか？
- ☐ くつのサイズはあっていますか？
- ☐ 朝ごはんは食べてきましたか？



ほけんクイズ

Q.汗をかかない動物はどれ？

①カバ ②ゾウ ③ウマ

こたえは保健室前の掲示板を
みてね。



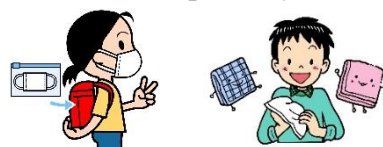
保護者の方へ

○健診結果のお知らせ

各種『検診結果のお知らせ』は、体に病気や異常の疑いがある場合に、お渡ししています。(歯科検診結果は全員に配付しています。)受診後は「受診報告書」を担当まで提出してください。

○感染症対策

ランドセルに予備のハンカチとマスクをご準備ください。ハンカチを忘れ、予備もないという場合は保健室のものを貸し出しています。後日、新しいハンカチを返却してください。よろしくお願いします。



あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！

1

事故に注意！

車は急に止まれません。
ほかの人の迷惑になって
いるかもしれませんね。
楽しい登下校中も、しっ
かりまわりを確認しなが
ら歩きましょう。

2

ケガに注意！

ろうかを走ると、自分だけ
なく、友だちにもケガをさせ
てしまうかもしれません。休
み時間が終わるときや授業で
移動するときも、時間に余裕
を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意！

仲のいい友だちでも、言
われて傷つく言葉があり
ます。嫌な思いをさせて
しまったときは、素直に
「ごめんなさい」と言い
ましょう。

ごめんなさい

あなたのリラックス方法はなんですか？

心が疲れていると、気分が落ち込んだり、イライラしたりしてしまうことがあります。
自分にあったリラックス方法を見つけて、心を休ませてあげましょう。

好きな音楽をきく



体をうごかす



気持ちを書き出す



まわりの人に
話をする

