

ほけんだより 5月

2022. 5. 27 石狩市立浜益小学校保健室 NO. 4

うんどうかい じゅんぴ 運動会、準備はいいですか？



いよいよ待ちにまった運動会ですね♪運動会にむけて、毎日たくさん練習してきましたね。休み時間もたくさんがんばりました！運動会で120%のちからを出し切るためには、「こころ」と「からだ」の準備が必要です。120%のちから、だせるかな？

120%のちからをだすために ～からだ～

あさ 朝ごはんをしっかり食べる！



あさ 朝ごはんをたべないと
からだは動きません！

けんこうかんさつ てってい 健康観察を徹底する！



ぜんじつ や とうじつ あさ
前日の夜・当日の朝
おうちの方と一緒に
必ず健康観察を！

すいぶんほきゅう 水分補給はこまめに！



すいぶんほきゅう
水分補給はこまめに
すこ 少ずつです！
のどがかわくまえに
すいぶんほきゅう
水分補給をしましょう。

だいじょうぶ つめ・くつ大丈夫かな？



つめがのびていないか
もう一度確認しましょう。
はきなれたくつを
はいて登校しましょう！

120%のちからをだすために ～こころ～

120%のちからをだすためには、「こころ」の準備がとても大切です。緊張することもあると思いますが、「こころ」の準備をしておけば、うまくいくはずですよ！人はかんがえたことを実現しようとするちからをもっています。「勝てない」とおもえば、そのようになってしまいます。つまり「良いイメージを頭の中でもつ」ということが大切なのです！大丈夫！深呼吸して！きょううまくいくよ♪



あんぜん うんどうかい 安全な運動会にするために

- ① 応援席では、マスクをつけましょう。
- ② 大玉ころがしや、つなひきの時には、自分の軍手を使いましょう。
- ③ こまめに手指消毒をしましょう。



＜ほけんしつからのお知らせ＞

じ び か けんしん
耳鼻科検診について（1・4年生対象）

ねんせいたいしょう
6月28日（火）に行うことに決定しました。くわしいことは
おこな けってい
後日お知らせします♪

＜おうちの方へ＞

毎日の健康観察をはじめ、感染症対策へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。安心・安全な運動会にするために、保護者の皆様におかれましても以下の感染症対策にご協力をお願いいたします。

・手指消毒へのご協力をお願いいたします。

・観戦の際は、マスク着用のご協力をお願いいたします。

※熱中症予防の観点から、児童は競技中、マスクを外して競技を行います。

・観戦される方は、運動会前日・当日の健康観察の徹底をお願いいたします。

子どもたちの頑張りに、ぜひ、たくさんのご声援よろしくお願いいたします！