

ほけんだより 5月

令和3年5月26日
横浜市立本町小学校
校長 田川 斉史
保 健 室

保護者の方へ

もうすぐ運動会です。子どもたちは毎日一生懸命練習をしている姿が見られます。ご家庭でも睡眠や食事、休養をはじめとする「生活リズム」に十分配慮していただけると幸いです。

天気予報によると、当日は、とても暑くなりそうです。早寝、早起き、そして朝ごはんをしっかり食べ、水筒の中身も多めに持たせてください。子どもたちが安全に運動会に参加できるよう、ご家庭からのご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。



うんどうかいほんばん せいかつ き
《運動会本番までの生活で気をつけたいこと》

朝ごはんを食べよう！
まいにち れんしゅう
毎日の練習でエネルギーを
たくさん使っています。まずは
あさ えいよう
朝ごはんを栄養をしっかりとっ
て、ほんばん そな
本番に備えましょう！



十分な睡眠
じゅうぶん すいみん
つか のこ
疲れが残ると、ケガをしやす
くなります。ふだん はや
普段よりも早めに
ね
寝ましょう！



水分補給はこまめに
すいぶんほきゅう
のどがかわいたと感じる前に
すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう なつ
水分補給を！熱中症は夏だ
けではありません！まだ暑さ
になれていないこの時期は要注意
です。



準備運動
じゅんびうんどう
ゆだん おお
油断が大きなけがにつながり
ます。せんせい しじ き
先生の指示をよく聞いて
うご
動きましょう！



つめは短く
みじか
の 伸びたままだと、ひとにけがを
ひと
させたり、自分のつめが割れた
りしてしまうかもしれません。
はんたい ふかつめ き
反対に深爪にも気をつけてください。



ハンカチを持ってこよう！
まいにちうんどうかいれんしゅう
毎日運動会練習でたくさんあせ汗をかいています。こまめにあせをふいたりて手をあらったりするために、まいにち
ポケットにきれいなハンカチの準備をお願いします。