

ほけんだより



大田小学校 令和5. 5. 11発行



チャレンジ!

たから宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ 01 ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みけ○こ

クイズ 03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ

スタート き あ は ん し

ゴール

クイズ 02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

宝箱の中から出てきたのは...

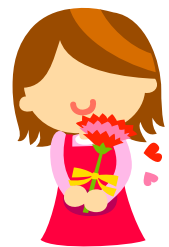
げん き 元気なからだ!

答えは はやね・はやおき・あさごはん。

いい生活リズムを作って、元気に過ごしましょう!

スクールカウンセラー中村先生・水野先生の日程

- 5月・・・5月18日(木) (9:30~13:30) 中村先生
- 5月19日(金) (10:30~13:30) 水野先生
- 6月・・・6月1日(木) (13:30~17:30) 中村先生
- 6月15日(木) (9:30~13:30) 中村先生
- 6月23日(金) (10:30~13:30) 水野先生
- 6月29日(木) (13:30~17:30) 中村先生



予約制です。担任又は養護教諭の飯田までご連絡ください。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
 「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
 しましょう。疲れたときや
 体調が悪いときは無理をし
 ないことも大切です。

☆お家の方へ☆ 毎日必ず水筒を持たせてください。

5月病になっていませんか？



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

清潔チェック

できているかな？

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。