



ほけんだより

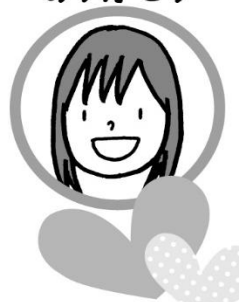


みなさんと過ごして約1か月が経ちました。その間に私は、
「今、言ってくれた言葉すごうれしい。当たり前のように言えるなんてすごいいよ。」
と何度かみなさんにお伝えしました。私がどんな言葉をみなさんにかけてもらったか、教えますね。

「おはようございます！」 毎朝、昇降口にいると、みんなの方から
元気に挨拶してくれることが多くてうれしいです。



「いただきます！」 給食のコンテナの前でみんなを見守っている時、
給食当番さんが私の方を見ていつも伝えてくれます。



「ありがとうございます！」 私が掃除と一緒にしたら言ってくれました。
こちらこそありがとうございます！！

これはほんの一部です。自然に、素敵な言葉を相手の顔を見て伝えることができる
みなさんと一緒に過ごせて、私はいつも心が温かくなっています。



5月もみなさんの素敵なところが十分に活かせるよう、次のことに気をつけ過ごしましょう。

〇きそく正しい生活を送りましょう！

「はやね・はやおき・あさごはん」を守って、きそく正しい生活をおくりましょう。

はや
早くおきる

やす ひ おな
お休みの日も同じ
時間におきます。



せいかつ

あさひ
朝日をあびる

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



あさ
朝ごはんを食べる

いちにち げんき
一日を元気にすずす
エネルギーになります。



あさ

い
うんちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
出やすくなります。

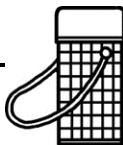


けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

○水分をとりましょう！

「のどがかわいた」と思う前に、水分をとりましょう。



○帽子をかぶりましょう！

日差しがきつくなってきます。

外で遊ぶときは、ぼうしを忘れずに！



○心がモヤモヤするときは

だれ 誰かに相談しましょう。

もしよかったら私にも教えてくださいね。

一緒に考えさせてもらえるとありがたいです。



なんでも話してね

つかれがたまっていませんか？



保護者の皆様

八代小学校の子どもたちと過ごして約1カ月が経ちました。昇降口で毎朝登校の様子を見させていただいていますが、子どもたちの方から元気に挨拶してくれることが多く、とても気持ちの良い時間を過ごさせていただいています。その他にも、給食の食器を丁寧に片づけたり、掃除を黙々と頑張ったり等が当たり前のようにできることを目の当たりにし、素晴らしいないつも思っています。保護者の皆様の日頃の支えがあってこそ子どもたちの姿だなと感じます。

入学・進級されて約1カ月が経ち、疲れが出てくるころかもしれません。しんどい時や疲れた時に早めにサインを出すことは心身の健康を保つうえで重要です。これからも子どもたちが表現してくれるサインを大切にキャッチしていきたいです。何か心配なことや気になることなどがありましたら是非お伝えください。一緒に考えさせていただけるとありがたいです。

【お知らせとお願い】

○5月9日(火)までに、結核に関する問診票(1～6年生)、自然学校前保健調査(5年生)、修学旅行前保健調査(6年生)を水色の封筒に入れてご提出ください。

○5月下旬～6月上旬頃に健康の記録に綴じて健康診断の結果をお知らせする予定にしています。残すところあと5月11日(木)の内科検診のみとなりました。健康診断に関しまして様々なご協力を賜りありがとうございます。

○お茶を必ず持たせてください。塩分補給のために、お茶の中にひとつまみ程度の塩をいれることをおすすめします。

5月になると急に暑くなることが予測されます。暑さに慣れていないこの時期だからこそ熱中症に気をつけることが必要になります。

なぜ塩分補給が大事なの！？

汗には水分だけでなく、ナトリウムやミネラルも含まれています。水だけを飲んでいると、体内のナトリウム濃度が低下してしまいます。そのため、体はナトリウムの濃度を一定に保つために水分を体外に排出しようとします。つまり、水分補給をしているつもりが逆に体から水分が失われてしまうという悪循環に陥ってしまいます。体内に必要な水分量を維持するためには水分と一緒に塩分を補給することが大切です。



いつもありがとうございます。

