



～家庭数配布～



平成27年4月30日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

しんがつき はじ げつ あたら
新学期が始まって1か月になります。新しいクラス
にはもう慣れたでしょうか？

あた かんきょう な こ おも
新しい環境にゆっくり慣れる子もいると思います。
その子のペースに合わせて、「学校がたのしい！」と
おもえるように、保健室からも応援しています。

がつさいしょ あめ ひ おお さいきん きも
4月最初は雨の日が多かったものの、最近では気持ちの
よい、爽やかな日が続いています。

うんどうかい れんしゅう はじ ども げんき からだ
運動会の練習も始まり、子供たちは元気いっぱい体を
うごかしています。汗をかくことも増えるので、汗ふきタ
オルの準備をお願いします。

〈リラックス状態をつくりましょう〉

1. 手をグーの状態にして、ギュッと強く握ります。
2. 10秒間くらい強く握ったままにします。
3. 次に手の力を緩めます。そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
4. 1～3を何回か繰り返してみましょ。手のひらがリラックスしてきます。



健康診断の結果を お知らせしています



けんしん けつ か からだ びょうき うたが いじょう ぼあい
検診の結果、体に病気の疑いや異常がある場合に、
けつ か し わた がっこう けんしん
結果のお知らせをお渡ししています。学校の検診はスク
リーニングですので、受診した結果、「異常なし」と言わ
れることもあります。ご理解ください。

びょういん じゅしんご じゅしんほうこくしょ ていしゆつ ねが
病院を受診後に、受診報告書のご提出をお願いい
たします。

いし しじ きき う じゅしん ひつよう な
医師の指示を先に受けていて、受診する必要の無い
場合は、保護者の方がその旨を記入して、担任までご提
しゆつ
出ください。

けんしん お がつちゅうじゅん ていき けんこうしんだん
すべての検診が終わる6月中旬に、定期健康診断の
きろく わた
記録をお渡しします。



がつ ようれんきんかんせんしゅう かんせんしゅう かんせんせい い ちようえん けつせき
4月は、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎による欠席が
ありました。

運動会の練習が始まっています

運動会!

本番は準備から

①



前の日は早めに寝る!

②



朝食でエネルギーまんたん!

③



はきなれた靴で出発!

④

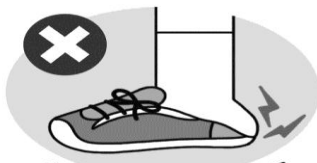
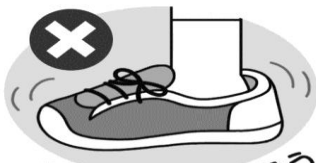


準備運動も「真剣モード」!

これまでの練習をいかし、力をせいっぱい出すためには、競技が始まるまでのこうした準備がとても大事です。それぞれの目標に届くように、みんながんばれ~!

くつに足を慣らしておこう

こんなクツ、はいてない?



ケガの原因にもなります。クツは自分にあったものをはきましょう!



★手足のツメを短く切る

爪が伸びていると、自分やお友達を傷つけてしまうことがあります。



★かみをまとめておく

特に組み体操をする、5、6年生の女子は注意!

体を支える大事な足。足を守るくつを、デザイン

だけで選んでいませんか?

子供の成長発達に合ったくつを選んで、運動会でも

十分に成果を発揮してください。