

ほけんだより 5月

令和3年5月6日
練馬区立大泉西小学校
校長：岩切 洋一
養護教諭：村松 優理

みどり 緑のさわやかな季節となりました。しんがつき はじ いっかげつ 新学期が始まって一カ月。

がつ きんちよう 5月は緊張がゆるみ、つか 疲れがでやすくなったり、けが ふ 怪我が増えたりす

じ き 時期です。うんどうかい れんしゅう はじ る運動会の練習も始まります。

せすじ 背筋をピンツとのばすと、しせい 姿勢がよくなるだけでなく、きぶんてんかん 気分転換

にもなります。いしき 意識してみてくださいね。



ただ **正しい**
しせい **姿勢をしよう。**

あんぜん うんどうかいれんしゅう
安全に運動会練習するための

ご かじよう
五力条

一、はやね はや お
早寝・早起き・朝ごはん

二、てあし
手足のツメを切る



三、すいぶんほきゆう
こまめな水分補給



四、じゅんびうんどう
準備運動を念入りに



保護者の方へ

日頃から学校保健にご理解ご協力くださり、ありがとうございます。健診に関して、2点ご連絡です。
・腎臓病(尿)検査が**5月10日(月)**に回収となっております。10日(月)の朝に採尿されたものをご提出くださいますようお願いいたします。
・歯科検診が延期となり、大変ご迷惑をおかけしました。日程が決まりましたのでお知らせいたします。
5/10(月)5・6年生 5/11(火)2・3年生 5/13(木)1・4年生