



令和6年5月24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

5月の保健目標

自分の体について知ろう
 正しい姿勢をしよう

運動会まで、あと1週間ですね。
 しっかり食事をとり、早く寝て、その日の疲れは次の日に残さないようにしましょう。また、できるようになったことも増えたことで、油断してしまうと怪我につながります。気を引きしめて、怪我なく運動会を迎えましょう！

運動会練習の五力条

- 一、早寝・早起き・朝ごはん
- 二、手足のツメを切る
- 三、こまめな水分補給
- 四、準備運動を念入りに
- 五、きれいなハンカチをもつ

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



日頃より学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
 健康診断結果のまとめは6月に配布させていただく予定です。
 受診勧告のお知らせを順次配布しております。記入の上、担任までお渡しく下さい。
 また、耳鼻科検診で受診勧告をお持ちの方(耳垢を含む)は、水泳指導に関係してまいりますので、水泳指導開始前に受診をお願いいたします。