

ほけんだより 5月

R3.5 月田小学校

= 5月の保健目標 規則正しい生活をしよう =

もうすぐ楽しい遠足です

遠足までに

❖ 体の調子をととのえておこう！

明日はお休みです。お休みの日も早起き、早寝、朝ごはんに心がけましょう。

遠足当日

❖ 朝ごはんを食べてこよう！

朝ごはんを食べていないと、乗り物酔いなど、体調をくずす原因になります。

❖ トイレをすませておきましょう。

とちゅう、トイレ休けいをとる予定になっていますが、あらかじめすませておくと安心です。

❖ はきなれたくつをはいてきましょう。

はきなれていない靴は、靴ずれの原因になります。

午後からノースヴィレッジで遊ぶ予定になっています。はきなれたくつでおもいきり遊びましょう！

❖ 暑さ、寒さに応じて衣服を調節できるようにしておきましょう。

必要な人は、上着を持ってきましょう。

❖ 酔い止めが必要な人は朝、飲んできましょう。帰りの分も忘れず持ってきましょう。

保護者の方へ

❖ 最近、暖かい日は水筒のお茶が足りなくなる児童がいます。

多めのお茶を持たせていただくと助かります。

❖ 酔い止め等の薬の提供は学校からはできません。必要なお子様は持参をお願いします。

❖ 感染対策に気を付けながらの遠足となります。当日までの体調管理にご協力よろしくをお願いします。

❖ 当日も検温をお願いします。体調等で心配なことがございましたら、学校までご連絡ください。



りつ よう 立 腰

今年度、月田小学校では「立腰」に取り組みます。
朝の会では1分間の「立腰タイム」、毎週水曜日には「肩甲骨体操」を行います。
良い姿勢を心がけて、この1年間も健康にすごしましょう！

教室掲示ポスター

りつよしのせい



あしのうらをゆかにぴたり

おしりをうしろへひく

こしほねをまえへつきだす

おへそのしたにちからを
いれる

てはひざのうえ

かたのちからをぬき、
あごをひく



2年生
立腰タイムの様子

みんな背すじがピン！とのびて美しいです。



児童朝礼にて
肩甲骨体操の様子

保健委員会の人がお手本を見せてくれました。

おうちでも、勉強の時や食事の時、ゲームをする
ときの画面との距離や姿勢に気を付けましょう♪
保護者のみなさまも、おうちでのお子様の姿勢に
気を付けてお声かけいただければ幸いです。



期限切れには
注意を

