



ほけんだより

うんどうかいちよくぜんごう
～運動会直前号～

れいわ ねん がつ ほんじょうしょうがっこうほけんしつ
令和8年5月 本庄小学校保健室



がんばるぞ! がんばるぞ!
エイエイオー!!

いよいよ、今週末は運動会です。これまでの練習では陽ざしが強くて暑かったけれど、みなさん集中して取り組んでいました。熱中症予防のためにも朝ごはんをしっかり食べてきてください。こまめな水分補給が自分の体を守りますから、水筒を毎日持ってきましょう。練習してきた成果を発揮して、運動会を大成功させましょう。

自分のからだをチェックしてみよう

1日3食(朝・昼・晩)しっかり
ごはんを食べていますか?

手や足のつめはのびていませんか?

からだの調子はよいですか?

大便(うんち)は出ていますか?

寝不足ではありませんか?
運動会にそなえて、早めに布団に
入ってたっぷり寝ましょう。

くつのサイズは自分に合っていますか?
 くつひもはほどけていませんか?

救護席は本部テントにあります。しんどくなったり、けがをしたら来てください。

「いつも通り」じゃもったいない!
知っておこう

健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、
運動したりするときに
支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に
関心をもって、
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を
有効に活用できるといいですね。

