

# 5月のほげんだより

三朝小  
保健室  
R4.5.20  
NO. 2

いよいよ運動会ですね。暑い中、みんなが全体練習や各学年の練習に頑張っていますね。運動会では、これまで練習してきた成果を発揮できるように体調管理に気を付けましょう。

## \*早寝早起きをする。

ゆっくり休んで疲れをとりましょう。疲れを残さないことがケガの予防にもつながります。

## \*朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

朝ごはんを食べずに運動しても力が出ませんね。しっかり体を動かせるエネルギーをとって登校しましょう。

## \*水分補給を忘れずにしましょう。

気温も高くなってきたので水分補給も大切です。



★運動会の日は、マスクがなくなってしまうように記名しておいてください。

## 健康診断の結果をお知らせします



健康診断の結果をお知らせします

検診の終わったものから順次、その結果をお知らせしていきます。内科検診と歯科検診は全員にお知らせを出します。その他の検診については、必要な人にだけお知らせを出します。「お知らせ」をもらった人は、専門医の受診をお勧めします。

なお、学校で実施している健康診断は、「スクリーニング」といって、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、とくに異常や病気がないと診断されることもありますので、ご承知おきください。

## 親子ふれ愛カードについて



三朝町は、毎月15日を「いこいの日」として町内の保育園、小学校、中学校で「ノーテレビ」に取り組み、家族でふれあいの時間が持てるよう支援しています。三朝小学校では、「親子のふれ愛カード」の取組を行います。「ふれ愛カード」では、親子でふれあう時間が増えることを目標にし、親子でふれあう時間が増えれば、メディアに触れる時間も減るのではないかと考えています。

5月は13日～15日に取組を行いましたがいかがだったでしょうか？ 5月は、「親子で運動会練習をする」という項目がありました。一緒に組体操やアドバンスなどの練習をしたという人が多く、「運動会が楽しみです」という感想をたくさんいただきました。

また、「メディアルールの掲示」「三朝町子育て12か条メッセージカードを読んだ」という項目は、出来ている人が少なかったです。今年度はメディアルールカードを作成し、各家庭にルールがありますのでその確認もしながら進めていきます。

毎月いろいろな項目がありますので、親子で楽しみながら取り組んでいただけたらと思います。

ご協力よろしく申し上げます。