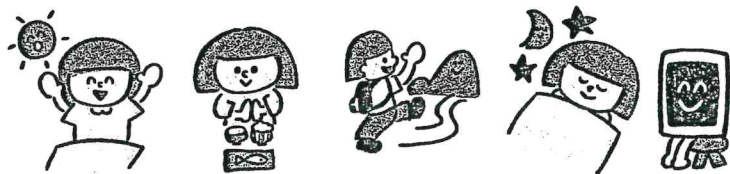


ほけんだより 5月

R.6.5.1

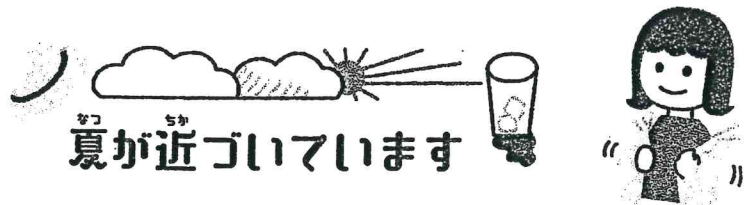
No.2 井泉小学校 ほけんしつ



いよいよゴールデンウィーク!!

お出かけの計画がある人、ホッとひと息入れて、新学期の緊張やつかれをとりたい人もいるでしょう。じと体をリラックスさせるのはとってもよいこと。でも、生活リズムの古しれには要注意です。お休みが続くからといって夜ふかしをけり朝目いつまでもねているをくりかえしていると、ゴールデンウィークが終わったあと、リズムを取りもどすのに苦労するかも!?

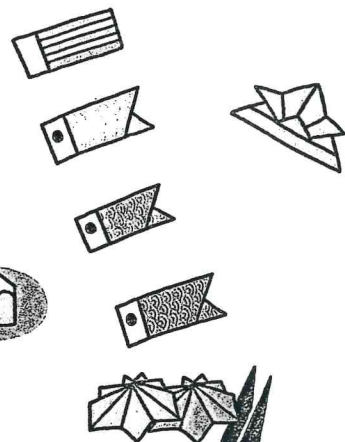
GW中も ^{ちゆう} 正しい ^{ただ} 生活リズム ^{せいかつ} すごそう



5月5日は立夏(いっか)。この名前のおり、夏を感じ始めるころという意味です。夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることありますが、みなさんの体はまだ暑さに慣れていません。そんな時は熱中症に十分に気をつけなければなりません。こまめに水分をとったり、服の調節をしりして、熱中症を予防しましょう。



端午の節句(こどもの日) 豆知識



5月5日は「こどもの日」です。端午の節句とも呼ばれ、かしわもちやちまきを食たり、しょうぶ湯に入ったり、このほりをあげたりしてお祝いしました。かしわもちを食べるのは、かしわの葉の新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につまがる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯はしょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。子どもには、元気にあかく成長してほしい。そんな願いをこめて受けつがれてきたお祝いの日なのです。

5月の保健行事

- 1日(水) 歯科健診 3・4年生
- 2日(木) 内科健診 1~3年生(ひまり)
- 9日(木) 内科健診 4~6年生
- 15日(水) 眼科検診 1年生・問診対象者
- 24日(金) 学校保健委員 親子はみがき