

けんこうしんだん 健康診断 がんばっています！！



しんねんどこうれい ていきけんこうしんだん ちやくちやく すず
新年度恒例の定期健康診断が着々と進んでいます。お医者さんに「お願いします」「ありがとうございます」としっかりとあいさつをできる人もいて、頼もしく感じています。「お医者さんに診てもらおう」というのが苦手な場合でも、学校の健康診断ではなんとかできることが多いです。無事に受けられたと聞かれた際には、ぜひお子さんのがんばりをほめてあげてください。

また、日ごろから「耳垢を取りに耳鼻科に行く」「メンテナンスをしてもらいに歯科に行く」等、どこも悪くない時から受診していると、いざというときにとても助かると思います。「病院=悪いときにつらいことをしに行くところ」と思うと怖がりやすくなりますので、「もっと良くしてくれるいいところ」と捉えられるため通院の積み重ねをおすすめします。お忙しい毎日の中で難しいと思いますが、ご検討いただけると幸いです。

うんどうかい お 運動会に向けて

たいちょうかんり 体調管理をしよう

まいにち うんどうかいれんしゅう
毎日、運動会練習にがんばっています。

きゅうけい すいぶんほきゅう おこな ねっちゅうしゅう
休憩や水分補給もしっかりと行い、熱中症対策も万全です。しかしそれでも、張り切っがんばっているからこそ、こころやからだが疲れやすくなっています。

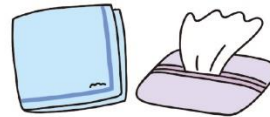
お風呂にゆったり入る、テレビやスマホ・タブレットなどの画面を見る時間を減らす、夜は早めに寝る…等、

こころとからだを休ませる工夫を心がけましょう。



身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・(ティッシュ)は持っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□きれいな「はだ着」をつけていますか？



□前がみがのびて目にかかっていませんか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？

