

(ほ)く(な)んだより

5月

令和5年5月発行 吹田市立片山小学校

しんがつき はじ 新学期が始まってから1か月がたちました。みなさん、元気に過ごしていますか？
 がつ あたら かんきょう なか つか たいちよう くず じ き ごがつびよう
 5月は新しい環境の中での疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。※五月病ともいわれています。
 じかん じこころ からだ じゆうてん
 リラックスする時間をいれて、心と体を充電してあげましょう♪

季節の変わり目

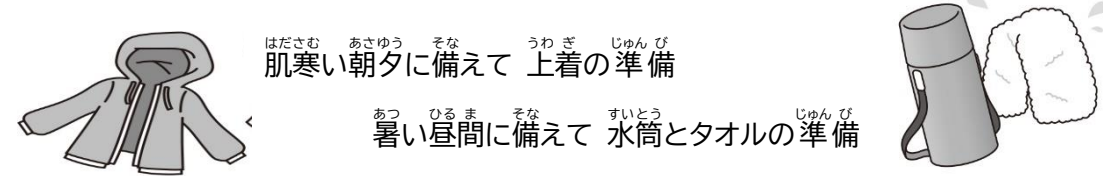
かぜにも負けない

春 ⇒ 夏

元気な体を作ろう

5月が始まってから気温が上がり、半袖で登校する児童がちらほら見られます。しかし、この時期はまだ朝夕が肌寒く、寒暖差が大きいため、かぜ風邪をひきやすいです。(のどの痛み・咳などで来室する児童が増えています。)
 たいちよう くず 季節の変わり目を乗り越えるためには

- ★ 規則正しい生活をする
 - ★ 暑さ・寒さ、ともに対応できるよう、衣服・水筒・タオルを準備する
- これらがとても大切です。



肌寒い朝夕に備えて 上着の準備

暑い昼間に備えて 水筒とタオルの準備

今年も要注意

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

交通事故は… 慣れてきたときに危険！！

片山小では、例年5月から6月にかけて交通事故が多発しています。通学路に慣れてきたときに最も事故が起こりやすく危険です。

- ① 横断歩道を渡る前に左右を確認する。
 - ② 点滅信号を無理に渡ろうとしない。
 - ③ 走って飛び出さない(けがの原因にもなります)。
- 片山小校区の通学路は自動車・自転車の交通量が多いです。通学路にある危険な場所を確認しておきましょう。



渡る前の合言葉
 右みて左みて右みて出発!

けんこうしんだん 健康診断のおしらせ

健康診断も折り返し地点まで来ています。保護者の方には、日々ご協力いただきありがとうございます。学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」と言われる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。
 お知らせをもらったなら、なるべく早く受診していただくようお願いいたします。
 ★健康診断の全体の結果は、6月末に配布する「わたしのけんこう」でご確認ください。

けんこうしんだん 健康診断の日程

聴力検査	1年 5月18日(木)
心臓二次健診	対象者 6月1日(木)
尿再検査	対象者 6月2日(金)
耳鼻科検診	1年+他学年抽出者 6月7日(水)
歯科検診	5年+3年1クラス 6月 8日(木) 2年+3年1クラス 6月13日(火) 1年+3年1クラス 6月14日(水) 6年+3年1クラス 6月15日(木)

は 歯みがきをしてから登校するよう
 おねが お願いいたします

健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

かたやましようがっこう
片山小学校のみなさんへ

あたらしい学年がはじまって、1か月がたちました。

あたらしいクラス、あたらしいべんきょうには なれてきましたか？

さいきんの ほけんしつでは、すこしつかれぎみの みんなのようすが miraremasu.

「じゅぎょうのじかんは べんきょうをがんばる」

「やすみじかん・ほうかごは すきなことをしてリフレッシュする」

(うんどうじょうでのボールあそび、おともだちとのおしゃべり など…)

といった、バランスをたいせつにした生活をしましよ♪

あさごはんをしっかり食べて

パワーをチャージ

いい1日の始まりは いい朝ごはんから！
えいよう3色がそろったごはんを食べよう！



ねる前は ゲームやスマホも

おやすみタイム

ねる2じかん前からは、ゲームやスマホを
つかわないようにしましょう！
目と あたまをしっかり休ませてあげようね



がんばる

やすむ



こころ からだ
心も体も
げんきいっぱい！
1日ががんばるぞ！

きょうも1日
がんばったね
ゆっくり休んで
いやしてあげよう

バランスを大切に

おも 思いっきり からだ 体をうごかさう

そと 外で 体をうごかして きぶんを
リフレッシュしよう！



おふろにつかって つかれをとろう

おふろにつかることで 体のつかれが
とれる&ぐっすりねむれるようになるよ！

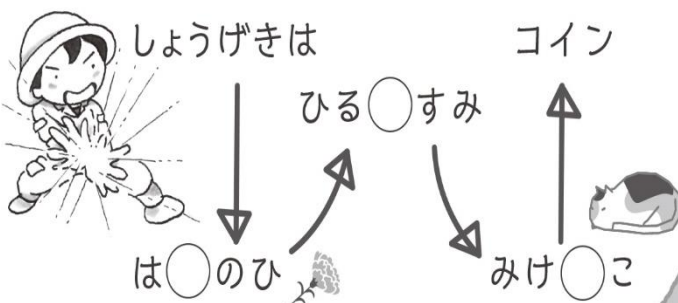


チャレンジ!

たから宝さがし

3つのクイズを解いて、
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

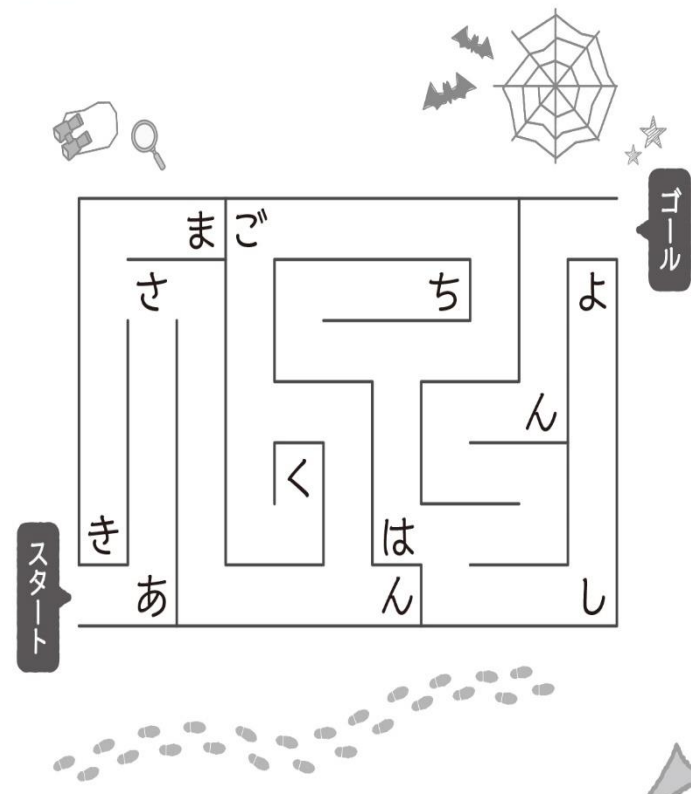
クイズ 01 はい ことば
〇に入る言葉は？



クイズ 02 え せいしょ ことば
4つの絵の最初の言葉をつなげると？



クイズ 03 ことば ひろ
言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



クイズ01 _____
クイズ02 _____
クイズ03 _____



カギ(暗号)を
入力しよう!

宝箱の中から
出てきたのは…

げんき元気なからだ!



こた 答えは

はやね・はやおき・あさごはん。

いい生活リズムを作って、

元気に過ごしましょう!