

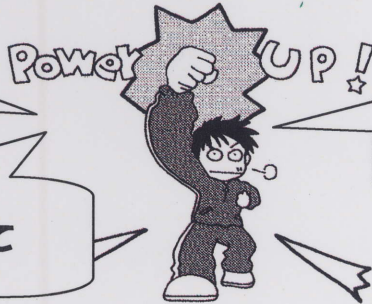
ぼけんだより



No. 3

佐渡市立七浦小学校 保健室

うご
からだを動かして



たいいよく
めざせ! 体力アツプ!

みんな
みん しょくじ
すい眠も食事もしっかりとって

もうすぐ運動会です。みなさんはいろんな場面^{ばめん}でからだを動かしています。からだを

たくさん動かすと、こお~んなにいいことがあるのです!

からだ^{うご}がやわらかくなる。きん肉^{にく}がつく。反^{はん}しゃ^{しんけい}神経がよくなる。



□けがをしにくいからだ□

ねんざ、骨^{こつ}せつ^{おお}などの大きなけが

からだ^{からだ} ます^{まも}
から 体を守ります。



じこ^{しこ} ます^{まも}
事故からも身を守ることができます。

びょうき □病気をしにくいからだ□

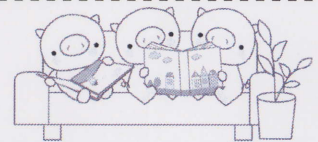


りよく^{りよく} たか^{たか}
「めんえき力」が高まり、かぜな

だいちよう^{だいちよう} わる^{わる} なが^{なが}
どひきにくなります。体調が悪くなくても、長び
かず早くなおります。

ただし「運動」だけでは足りず、「すい眠」「食事」を加えた健康三原則^{けんこうさんげんそく}が大切です!!

おうちの方へ



4月から5月にかけて、健康診断がたくさんありました。治療が必要な人に「治療のすすめ」を渡しました。運動会の代休を利用するなどして、早めに病院でみてもらいましょう。

病院でみてもらいましたら、診断結果を学校へ提出してください。

私の健康カードも配付しました。お子さんと一緒に確認されて、印を押されましたら、5月23日(金)までに担任まで提出してください。

〈※保健関係の封筒に入れてお返してください。〉

※運動会は熱中症予防のため当日は水筒を持たせてください。また、朝ご飯をしっかりと食べてくると元気いっぱい運動会ができますのでご配慮お願いします。