

5月(たんたごより)

今月は運動会がありますね！運動会の練習は、いつもよりたくさんエネルギーを使います。朝ごはんを食べないと、途中で力が出なかったり、ふらふらしたりしちゃうかも。「炭水化物(ごはんやパン)」で動くエネルギーを、「たんぱく質(たまごや納豆)」で元気な筋肉を作って運動会に向けて体を整えましょう！



がっ ほけん もくひょう

5月の保健目標

けんこう せいかつ

健康な生活リズムを

つくろう！



まだまだ検診があります！！

5/14 1・4年生と抽出者
耳鼻科検診
小野 雄一先生
(相模原赤十字病院) ★★

5/21 1・4年生と抽出者
眼科検診
三宅 浩二先生
(古淵みやけ眼科) ★★

保護者のみなさまへ

5月に入り、運動会の練習が本格的に始まります。慣れない練習で、お子様は自分が感じている以上に体力を消耗しています。つきましては、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」の徹底ををお願いいたします。「朝ごはんをしっかり食べさせなきゃ！」と、気負いすぎなくても大丈夫です。バナナ一本、おにぎり一個からでも、子供たちの力になります。ご協力をお願いいたします。 養護教諭 齋藤

生活リズムをつくるための5つのポイント

①夜ふかしをしない



②朝日を浴びる



③朝ごはんを食べる



④スマホやゲームの時間を守る。



⑤体を動かす

