

ほけんだより あいのて

令和8年5月11日 NO.2
新篠津村立新篠津小学校
養護教諭

15日（金）は遠足です。たくさん歩くので、当日に向けてしっかり体調をととのえましょう。

新学期のドキドキや緊張にもなれ、つかれが出やすい時期です。「いつもより元気がでないな…」と思ったときは早めに休んだり、好きなことをしたりして過ごしましょう。



まえ ひ 前の日は…

★前の日は早めに寝て、たっぷり睡眠をとりましょう。

寝不足は、バスよいや体調不良の原因になります。

★持ち物の確認をわすれずに！薬が必要な人はかばんに入れておきましょう。



とうじつ 当日は…

★朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

★体温調節ができるよう脱ぎ着しやすい服装で登校しましょう。

★はきなれたくつをはいてきましょう。



体調が悪い時は、近くの先生に伝えてください。

ルールや約束を守りましょう。ふざけているとけがをしたり、けがをさせたりします。

けがを防ぐために

暖かくなり、外での活動が増えたり、運動会の練習が続いたりしています。

自分だけではなく、周りの人をけがさせないように気をつけましょう。



準備運動はしっかり



つめは短く



くつひもは
ほどけないように



規則正しい生活