

# ほけんだより



日之影小学校  
保健室発  
第2号



## 5月になりました☆☆

気温もどんどん上がってきて、じんわりと汗をかき季節になりましたが、朝夕はまだ肌寒い日もあります。かいた汗が冷えて風邪をひいてしまう・・・なんてことがないように、しっかりと体温調節をしてほしいと思います。

さて、日之影っ子たちは、4月も元気いっぱい過ごしました。4月はなんと欠席ゼロ！子どもたちが毎日元気に登校できているのも、保護者の方々のご協力のおかげです。いつもありがとうございます。



ただ、この1ヶ月は目まぐるしい日々が続き、気を張っていた子どもも多いと思います。休日はゆっくり体を休めて、5月も、「早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア」で元気に過ごしてほしいと思います。

## 元気パクパク委員会紹介♪

日之影小学校の保体給食委員会は、「元気パクパク委員会」という名前で活動しています。4月に新体制となりました。今年度も、4・5・6年生、5名のメンバーで日之影小学校の健康面を支える活動に取り組んでいきます！頑張るぞー！



## 自分も大切な人も守るための予防を！

新型コロナウイルスに関連したニュースが毎日報道されています。終息が見えない状況の中、不安を感じている人も多いかと思いますが、こんな時こそ冷静に行動し、一人一人ができる対策をしましょう。



## 家でできる簡単ストレッチ♪

①肩回し



②アキレス腱のばし



③首のストレッチ（上下左右に首をのばす）



家でできる簡単なストレッチを行い、少しでも体を動かしましょう。毎朝、町内放送で流れるラジオ体操にも、家族で取り組んでみてください！