



令和5年5月12日
昭島市立玉川小学校
保健室 No.2

5月の保健目標
生活リズムを整えよう

さわやかな季節になりましたね。天気の良い日は汗ばむほど気温が上がりますが、朝夕や雨の日は、まだ肌寒くなり、体の調子をくずしやすい時期です。

気持ち良い季節を元気に過ごすためにも、生活リズムを整え、規則正しい生活を心掛けましょう。



宝さがし

三つのクイズを解いて、宝箱のカギを(暗号)を手に入れよう!

クイズ01 ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン
は○のひ みけ○こ

クイズ02 四つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールを目指そう!

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____
クイズ02 _____
クイズ03 _____

宝箱の中から出てきたのは...

げんき からだ 元気な体!!

答えは・・・
『はやね』・『はやおき』・『あさごはん』。
良い生活リズムを作って、元気に過ごしましょう!

ケガは少しの注意で防げます!

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れどっと出たり、気が緩んだりして、ケガも少し多くなります。

こんなことに注意を!

- 登下校中は**
- × おしゃべりに夢中
 - × 道路でふざける
 - × 赤信号を無理に渡る
 - × 車の陰から飛び出す

- 校舎や校庭では**
- × 廊下を走る
 - × 掃除の時間にふざける
 - × 遊具を間違った方法で使う
 - × 爪が伸びている



後から後悔するより、ちょっとした注意でケガを防ぎましょう。