



2021年
池田小学校
保健室

5月です。新しい学年がスタートして1か月がたちました！

5月になりました。ゴールデンウィークはゆっくり休むことができたか？(*^~^*)

5月は急に暑くなる日があり、また、運動会の練習もはじまります。そのため、「熱中症」になる危険性が高まります。

運動の前・途中・後に、
しっかり水分をとりましょう！
「こまめに」+「すこしずつ」が
ポイントです(^o^)*



水分ほきゅう こまめに+すこしずつ



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！



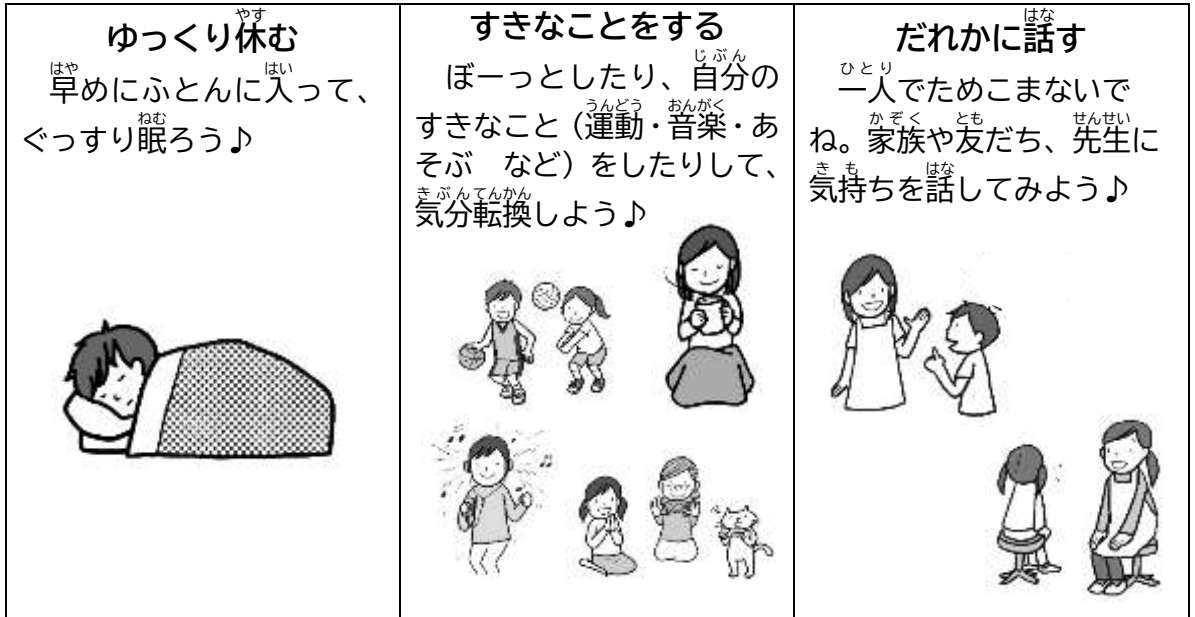
ゴールデンウィーク明けは… 「からだ」と「こころ」の疲れが でやすい時期です。



どうして疲れがでやすいの？



疲れをとって、「からだ」も「こころ」も元気いっぱいになる方法♪



無理はしないでくださいね（^v^）
「がんばる」と「休む」のバランスを大切に。