

# ほけんだより 5月



2024年5月9日  
No.4 光風台小学校



## 運動会にむけて



まいにち 運動会の練習が行われています。今は暑さから体をならす時期でもあるので、無理ない程度に体を動かし、暑さに負けない体づくりもしていきましょう。運動会に向けて、気をつけてほしいことはこちら！

体操服の上に着るジャージの着用は10月から4月までと決まっています。5月からは半そで、半ズボンの体操服にしましょう。  
また、体操服のサイズが小さくなっていないかも確認しましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう



足に合ったくつをはきましょう。



つめを切っておきましょう。



たっぷり寝ましょう。



準備運動をしっかりとしましょう。



汗ふきタオル忘れずに！



こまめに水分をとりましょう。



### 女子児童のおうちの方へ

気温が高くなってきて、薄着の季節になりました。体操服をはじめとする白い服は、胸元が透けてしまうことがあります。今一度、お子さんの体の発育状況を確認していただき、必要なお子さんには下着を着用させるようにしてください。また、体育で下着を着用する場合は、替えの下着をご用意ください。  
※お子さんの発育には個人差がありますが、胸の発達には初経の1年以上前だと言われていきますので、3年生ごろから気にかけてあげてくださいね。

