

ほけんだより

おうちの人や先生と一緒に読みましょう
令和元年5月7日(火)小原小 保健室



5月になり、気温もどんどんあがってきて、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。しかし、朝夕に吹く風はまだ冷たいときもあります。汗が冷えてかぜをひいてしまった…なんてことがないように、しっかりと体温調節をしましょうね。

新学期が始まって、ひと月…

心と体、つかれていませんか？

心の不調はありませんか？

- ✓ 落ち着かない
- ✓ やる気が出ない
- ✓ イライラする
- ✓ 不安やあせりを感じる
- ✓ 気持ちがしずむ
- ✓ 何をしても面倒くさい
- ✓ 集中できない



体の不調はありませんか？



- ✓ 頭が痛い
- ✓ おなかが痛い
- ✓ 食欲がない
- ✓ めまいがする
- ✓ なんとなくだるい
- ✓ 朝、起きづらい
- ✓ ぐっすり眠れない

こんなときも保健室へ

① 心と体のSOSに気づいたら



② がんばりすぎていることはないかな？



③ 気分転換も大事です



④ 保健室でも相談にのります



保健目標
早寝・早起き・朝ごはん
を実行しよう

給食目標
食事のマナーを
身につけよう

安全目標
交通ルールを
守ろう

清潔にできているかな？シルエットクイズ♪

みんなに足りない清潔アイテムは何か？シルエットから推理しよう！

シルエット

外から帰ったら、必ずしよう

のびてきたら切ろう

運動してたくさん汗をかいたら、これを新しいものにかえよう

いつもポケットに入れておこう！

ごはんを食べた後には、忘れずに

こたえはうらにあります♪

疲れを感じたら試してみましょう

- ★ 体を動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★ 好きなことでほっこり…音楽や読書、ゲームなど
- ★ 生活リズムを整える…早寝・早起き・朝ごはん
- ★ 悩みをかかえこまない…誰かに話すと気持ちが軽くなることもあるよ
- ★ 「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では失敗もあって当然♪
- ★ 新しい目標を決める…できなかったことは「できる範囲から」と切り替えてみよう♪

健康診断の結果をお知らせしています！

健康診断は、かくれた病気の「可能性」を見つけるものです。早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。子どもたちの健康のため、早めの受診をお願いします。

