



ほけんだより 5月

令和3年5月6日
忠誠小学校 保健室

ゴールデンウィークは楽しく元気に過ごせましたか？新学期が始まって1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方で今まで緊張していた分、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけて、疲れを感じたら早めにゆっくりと休みましょう。



5月の健康診断

5月10日(月)	尿検査容器配付日
5月11日(火)	心電図検査(1年生) 尿検査提出日
5月18日(火)	内科健診 (1年生、4年1組)

健康診断の結果を配付します。必ずおうちの人に渡して、一緒に内容を見てください。そして、おうちの人と相談して、早めに病院でみてもらいましょう。みてもらったら、結果の用紙を提出して、病院に行ったことを教えてください。



教室で困ったことはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が小さくて見にくい



チョークの色が見分けにくい



机とイスの高さがあっていない



疲れが抜けない、人間関係で困っている

ごがつびょう 5月病 ってなんだろう？

『5月病』は、実際には正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、行事があってあわただしかったり、環境やまわりの人との関係が変わったりしたことでストレスがたまりちょうど5月ごろ、からだやこころにいろいろな不調が出てくるため、このように呼んでいます。頭やおなか痛くなったり、イライラや不安やあせりを感じたりすることがあります。

これらを解消するための方法として、「リラックス」があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりとお風呂に入るなど、からだもこころも休ませてあげましょう。

疲れていませんか？
からだ こころ



いきいきチャレンジカードを実施します★

5月7日（金）～5月13日（木）に「いきいきチャレンジカード」を実施します。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」「歯みがき」「あいさつ」「読書」の6項目に取り組み、できたら〇をつけます。早寝については、できた〇、少し過ぎた〇、できなかったら寝た時間を記入します。

生活習慣を整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

提出日 5月14日（金）



第3木曜日は『ふれあいデー』

すこやか委員会の取り組みで、昨年度に引き続きふれあいデーを実施します。

1回目は5月20日（木）です。次の5つのコースをおうちの人と選んで、おうちの人とふれあう時間を増やしましょう。

- ライオンコース：学校から帰ったら、ノーメディア
- ゴリラコース：メディアは1日1時間まで
- キリンコース：テレビ以外はノーメディア
- うさぎコース：メディアをやめる時間を決める
- かめコース：夕食の間はノーメディア

Good Morning



朝ごはんを食べよう！



●朝ごはんのはたらき

・からだを
あたためる



・脳のエネルギー
になる



・胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

・ゆっくり食べられるように
早おきしよう



・よくかんで食べよう



・ごはん・食パンに
もう1～2品たしてみよう



+



ごはん

とんじる

おひたし

食パン

めだまやき

サラダ

