

ほけんだより 5月

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。でも、朝と夜は結構ずしいのに、昼間は日ざしが強くて、ちょっと汗をかくくらい暑さ…この時期は、そんなふうに気温が1日の中で大きく変わる日もあります。

新年度がスタートして、およそ1ヶ月。だんだん新しい学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか体がだるくて重たい」「気分がちよっと落ち込みぎみ」、そんなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。睡眠を多めにとり、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。



あなたの“イチ押し”気分転換は？

ぼーっとする

ぐっすり眠る

好きな音楽を聴く

体を動かす

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう

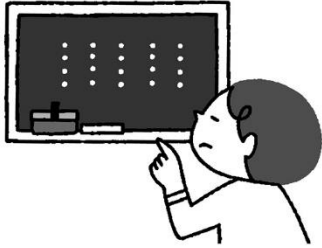
気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合っ「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

いつもきれいに!

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!