

ほけんだより

5月

令和7年5月13日
浅井北小学校
保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくる時期です。『疲れたな』と感じたら、早めに「からだの休養」と「こころの休養」をとるようにしましょう。



こんな症状はありませんか？



口気分が沈む



口イライラする



口友達と会いたくない



口布団から出たくない



口頭が痛い



口おなかが痛い



口不安や緊張を感じる



口寝れがとれない



口食欲がない

心と体が疲れているサインかも。ゆったり過ごしたり、自分の好きなことをしたりしても心や体がすっきりしないときは、友達やおうちの人、先生などにお話してください。

まちがいさがし

交通安全編

まちがいは3つ。探してみましょう。



こたえ

自転車で歩道を走っている

自転車は軽車両。基本的には車道を走ります。車道を安全に走れないときは歩道を走っても良いですが、歩行者優先。



道に広がって歩いている

他の人の迷惑になるほか、車道側にはみ出して接触事故につながることも。おしゃべりが楽しくても、安全確認は忘れずに。



ヘルメットをかぶっていない

自転車事故で亡くなるときは、頭に致命的なケガを負っているパターンが多いです。ヘルメットで防げたかもしれません。



5月11~20日は春の全国交通安全運動

初めての道でも慣れた道でも、自分や周りの人の安全を守る行動を。