

ほけんだより 5月

はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校
ほけんしつ

あたらしい学年になって、1か月たちました。ふと気づくと、「なんだかちょっとからだのだるいな」「気分がのらないな」と感じることはありませんか？きんちょうの1か月をすごしてきて、知らないうちに、こころも体も疲れているはずです。ぜひ、「ほっとひと休み」の時間をとって、好きなことをしてみてくださいね。



5月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

「きそく正しい生活」とは、いつも寝る時間やご飯をたべる時間が同じなこと、ほどよい運動（あそび）をしたり、好ききらいなく何でも食べられること、みだしなみがきちんとそろっていることを言います。あなたは「きそく正しい生活」ができていますか？

こんな人はいませんか？

あさ
朝ごはんを
食べる
時間がない



あさ
朝は
食欲がなくて
食べられない



あさ
朝は食べる
習慣がなく、
用意されていない



生活習慣を見直そう！

あさ、ぎりぎりまで寝ていると、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。



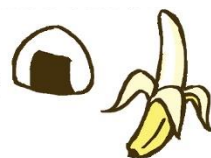
また、夜おそくに食べてしまうと、朝食欲がわきません。

はや・早おきをするためには、まず早おきからはじめてみましょう。

一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり、食べるしゅうかんがないという人もいるかもしれません。バナナだけ、おにぎりだけ、など

「なんでも良いから一品」からはじめてみましょう。だんだん数がふえていくといいですね。



保護者のみなさまへ①

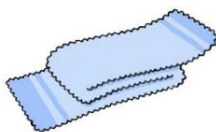
熱中症が心配される季節になりました。

暑さに慣れていない5月に、急に暑い日外で運動すると、子どもたちは特に汗腺が未発達のため汗をかけず熱中症のリスクが高まります。熱中症対策についておうちでもご検討をお願いします。

おおきめのすいとう



あせふきタオル



規則正しい生活



冷感タオル



保護者のみなさまへ②

視力検査がおわりました。

全校の視力検査が終わり、視力「B」以下だったお子さんに、受診のお知らせをお渡ししました。視力低下の原因は、人によってさまざまです。お子さんに合った治療、対処を見つけるためにも、早めの受診にご協力をお願いします。

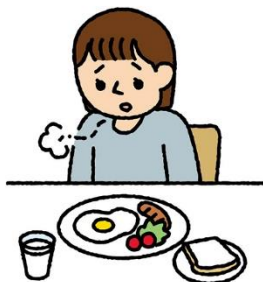
また、検査中、前髪で視界がさえぎられている子がたくさんいました。学習に支障がないよう、短くきる、またはピンやゴムでとめるなど、ご対応をお願いします。



見逃さないで！ ストレスのサイン



あさ お
朝、起きられない



しょくよく
食欲がない



イライラする



やるきが出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。