

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 かくねん
新しい学年になって、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、こころもからだも疲れている
はずです。ぜひ、「ほっとひと休み」の時間をつ
くって、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？

みだしなみチェック (いくつ〇がつくかな?)

- お風呂に入ろう
- 顔をあらおう
- 歯をみがこう
- きれいな下着をつけよう
- 手をあらおう
- つめを切りよう
- ハンカチとティッシュをもとう

毎週火曜日の「せいけつけんさ」ですが、実は4月にハナマルだったのは、1クラスだけです！！
ハンカチ・はなかみ・つめ切りも、毎日の準備の中に入れてください。

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。

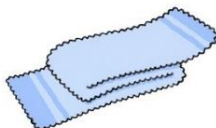
おおきめのすいとう



規則正しい生活



あせふきタオル



冷感タオル



保護者のみなさまへ②

視力検査が終わりました。

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。

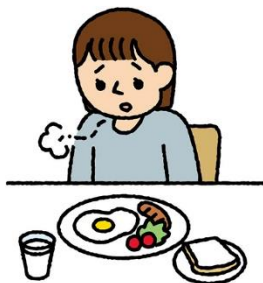
また、検査中、前髪で視界がさえぎられている子がたくさんいました。学習に支障がないよう、短くきる、またはピンやゴムでとめるなど、ご対応をお願いします。



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



やる気がでない

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。