

ほけんだより 5月

【1～3年用】とよみ小学校ほけんしつ 4月30日発行

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標

からだ
 体をせいけつ
 にしよう



にゅうがく・しんきゅう 1かげつ
 入学・進級してから、もうすぐで1か月たちますね。
 がっこうせいかつ
 学校生活にはなれてきましたか？

きおん たか つか
 5月は気温も高くなってきて、すこし疲れがでやすくなります。

げんき せいかつ
 元気にすごせるように、はやね・はやおき・あさごはんの生活リズムを
 いしき
 意識してみましょう。

5月病に注意して！



さいきん きぶん おお
 最近、気分が落ち込んだり、やる
 きがダウンしてボーっとしたりして
 いませんか？ ゴールデンウィーク
 後に見られるこうした状態は、「5月
 病」と呼ばれています。進学や進級
 といった春の環境変化の中で頑張っ
 てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を
 伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近
 ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
 (信頼できる人に話す、
 日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
 (睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
 (太陽の光を浴びる)

からだ こころ
疲れいていませんか？

ないか 内科けんしん

たいいくぎの上(トップス)
 がぴったりしている人はゆっ
 たりしたTシャツをきてくだ
 さいね



しりよく 視力けんさ

めがねをつかっている人は、
 わすれずにもってきてくださ
 いね



しか 歯科けんしん

あさごはんのあと、はみがき
 をしてきてくださいね



しんでんず 心電図

(1ねんせいのみ)
 てあし
 手や足にきかいはつなげます
 が、ぜんぜんいたくないので
 あんしんしてくださいね



ほけんいいん さんたちが 大がつやく！

にょう ちゅう
 尿とぎょう虫けんさをおぼえてますか？

なまえシールをひとつひとつはってくれた
 り、ひとりぶん けんさ ふくろ
 一人分ずつ検査セットを袋にいれてくれた
 のが、「ほけんいいん」さんたちとSSSのあやめさ
 んです。みなさんの健康をまもるために、見え
 ないところでいろんな人がサポートしてくれてる
 んですぞね♪

