

ほけんだより 5月

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標
からだ せい
体を清けつ
にしよう

【4～6年用】とよみ小学校ほけんしつ 4月30日発行

しんきゅう
進級してから、もうすぐで1か月たちますね。

しん
新生活にはなれてきましたか？

きおん 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。

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意識してみましょう。

端午の節句(子どもの日)の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食ったり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



リラックスを心がけて

しんねんど かんきょう へんか や じんげんかんけい
新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状
づつう ふくつう しょくよくふしん
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

ないかけんしん 内科検診

体育着の上(トップス)がび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



しりよくけんさ 視力検査

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



しかけんしん 歯科検診

あさごはんのあと、はみがきをしてきてくださいね



ちようりよくけんさ 聴力検査

耳そうじをしてきてください



保健委員 さんたちが 大がつやく!

によろ
尿とぎょう虫けんさをおぼえてますか？

名前シールをひとつひとつはってくれたり、一人分ずつ検査セットを袋にいれてくれたのが、“保健委員”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、見えないところで色んな人がサポートしてくれてるんですね♪

