

ほけんだより 5月

令和5年5月8日
新宮町立立花小学校
保健室

あたが かくねん かげつ あたが せんせい がくしゅう いいんかい かりかつどう しんせん て あ
新しい学年になり、1ヶ月がたちました。新しい先生や学習、委員会に係活動など、新鮮な出会いに
あふれた4月でしたね。

がが がつ がつびょう なに
5月はそんながんばりのつかれがどっと出てくる時期でもあります。『5月病』ということばもあります。何
をするにもやる気にならなかつたり、しずんだ気持ちになつたり・・・けれど、『やる気が出ない自分ってだめ
なのかな?』と思う必要はありません。だれもが持っている気持ちです。そんなときは、自分の好きなことを
のんびりする時間をつくったり、楽しいおしゃべりをしたりして、つかれをいやしてくださいね。

『なれてきたころ』にきをつけて!



がが しょうがくせい こうつう ぶ ことを みなさんは知っていますか? だんだん新生活になれ
てきて、『気のゆるみ』が出てくるのが原いのひとつだそうです。運動会練習も始まり、け
がをして保健室に来る子どもも増えてくる時期です。この機会に、生活をふりかえってみま
しょう。

【からだ】にちゅうい!

- きそく正しい生活はできていますか?
- ねる直前までけいたいやタブレットを見
て、強い光をあびていませんか?
- すいみんはとれていますか? ねつきが悪か
ったり、夜中に目がさめたりしませんか?
- こうつうルールを守り、道路をわたるときは
左右をかくにんしていますか?
- 登下校は安全に気をつけていますか?

【こころ】にちゅうい!

- 毎日さわやかなあいさつができていますか?
- つい、らんぼうな言葉づかいになっていま
せんか?
- なやみや不安と上手につきあっていますか?
だれかに相談したり、自分で気持ちを切りか
えることができていますか?
- 自分の気持ちを落ち着ける方法を知ってい
ますか?(ちなみに先生は料理が好きなので、
自分で好きなごはんを作って食べるのがいちば
んのストレス解消法です!)



うんどう会練習がはじまります!

がが あつ なつ かん あさ よる おんど さ おお からだ あつ
5月の暑さは夏にくらべるとさわやかに感じますが、朝と夜の温度の差が大きいことや体が暑さに
なれていないことから、夏と同じくらい熱中症になりやすい季節です。そんな中、運動会に向けた練
習も始まり、外で活動する時間が増えてきますね。体調をくずさず運動会に向かって元気いっぱい
りくむためには、どのようなことに気をつければよいでしょうか。

水 とうをわすれずに!



あつ からだ に
暑さを体から逃がすには、あせをかくこと
が一番大切です。そのためには水分ほきゅ
うがかかせません。一日をすごすのにじゅ
ぶんな量の水分をもってきましょう。そして
ほうかご みず
放課後には水とうがからになっているくら
いこまめにのみましょう!



ちよう 朝 しょく た を食べてから学校へ!

あさ お からだ ぶそく
朝起きたとき、体はエネルギー不足です。そ
のまま朝ごはんを食べないと、給食までエネ
ルギー不足のまま活動することに・・・朝は
しょくよく ひと おも じぶん
食欲がないという人もいます。自分
にあった、食べやすい朝食を、毎日必ずとる
ようにしましょう。

あ せをきゅうしゅうするくふうを!

せっかくかいたあせも、そのまましていると体温をうばっ
てしまいます。下着をきちんとみにつける、あせをふくタオル
を持って来るなどをしておくようにしましょう。



保護者のみなさまへ

5月から運動会練習が始まることにより、子どもたちが外で活動する時間が増え
ていきます。4月にも、暑い日に長時間外で遊んで頭痛や気持ち悪さを訴える等、
熱中症のような症状が見られる児童が何人かいました。水筒(水かお茶)を持たせ
る、朝食を食べさせる等、熱中症予防のために家庭でもご配慮いただければと思い
ます。よろしくお願い致します。