

5月のほけんだより

2023年 5月11日
中条小学校 保健室

新学期が始まり、1か月が経ちました。

新しい友だちができたり、新しい教科が増えたり、新しいことが多くて、緊張したり、ドキドキしたりすることも多かったと思います。

たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが出てしまいます。生活リズムを崩さずに、時には「無理せず、自分のペースでゆっくり」とリラックスするのも大切です♪身体の疲れをためこまず、しっかり休憩しながら学校生活を楽しみましょう！



からだところ疲れてませんか？
「がんばる」と「休む」のバランスを大切にしましょう！！

こんな症状は5月病かも??

「5月病」とは、
4月から楽しく学校に行けていたのに、5月になるとなんとなく気分がおちこみ、つかれやすくなることです。



「疲れたなあ」と感じたときは…

- だれかに相談してみよう！
→ おうちの人、先生、だれでもOK
話すだけでも心はスッキリするよ！
- しんこきゅうをして、からだを休めよう！
- おふろにゆっくりつかろう！



〇〇〇 こんなときには、手を洗いましょう 〇〇〇

外から帰ったとき



食事の前



トイレの後



調理の前



動物にさわった後



食べ物にさわる前と後



◇◇◇ 健康的な生活は「手洗い」から ◇◇◇

目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。



ねっちゅうしょう ちゅうい
そろそろ熱中症に注意！！



すいぶんほきゅう
水分補給を
わす
忘れずに！



あつ
暑さから
み
身を守ろう！



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。