

ほけんだより

5月

流山市立
西深井小学校
No. 2

新しい学年が始まって1か月ですね。先日、全学年の発育測定を行いました。自分の体の成長を感じられたと思います。あいさつがしっかりできる姿や静かに待っている姿など、新しい学年で頑張ろうとしている姿にも成長を感じました。新学期のスタートを頑張って、疲れがたまってくる時期です。自分の好きなこと、リラックスできることをする時間も作って心も体も休ませてあげてくださいね。

尿検査の日程が決まりました

1回収収日:5月23日(金) 予備日:5月27日(火)

です。前日に容器を配付します。忘れずに提出しましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水筒を持ってきてこまめに飲もう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

ハンカチ・ティッシュ、いつでも取り出せますか？

時々、こんな人がいます。

◆手を洗った後にふいていない子。服でふいたり、自然乾燥させていたり…

◆「急に鼻血が出てきた！」と手で鼻を押さえて保健室に来る子

せっかくハンカチやティッシュを持ってきた、すぐに使えなければ意味がありません。すぐ使えるように持ち歩く習慣をつけましょう。



新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす



1人で抱えこまないで

悩みや不安があるとき、自分で解決しようとする力も大切ですが、身近にいる人に相談する力も大切です。心が苦しいときは一人で抱え込まず、思い切って周りの大人に相談しましょう。話すだけで心が軽くなったり、自分の気持ちを整理することができます。

相談箱について

保健室前のろう下に、相談箱があります。小さなポストのような見た目です。

こんな時に使ってね

- ★困ったことや悩んでいることがあるとき
- ★誰かに話をしたいけれど、誰に話したらいいかわからないとき など

使い方

相談したいことをお手紙に書いて、相談箱に入れてください。

相談箱の横に紙があるので使ってもいいですよ。
入れてくれたお手紙を先生が確認して、お話を聞きます。