

# ほけんだより

5月

片岡小学校  
R2. 5. 11

5月に入り、昼間と朝夕の気温差が大きい季節の変わり目で体調をくずしていませんか？長いお休みとなり、疲れもでてきていると思います。自分にあったリラックスやリフレッシュ方法を見つけましょう。

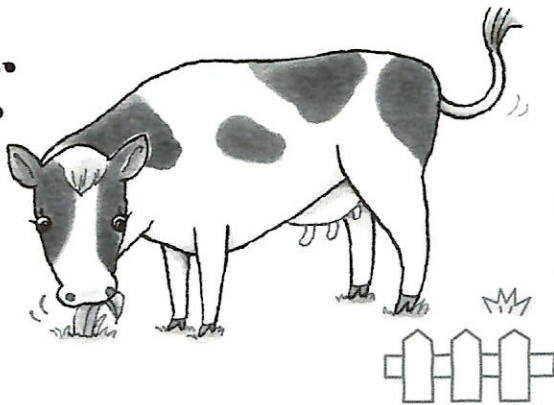
## ナゾキの丘

気がつけたい3つのこと

ここは「ナゾキの丘」。あたたかくなってきたこの時期に気がつけたいことは何か？動物たちのヒントを見て、に入る文字を考えよう。

① 日差しがだんだんきつくなってくるよ。外に出るときは  をかぶろう。

ぼ



ヒント

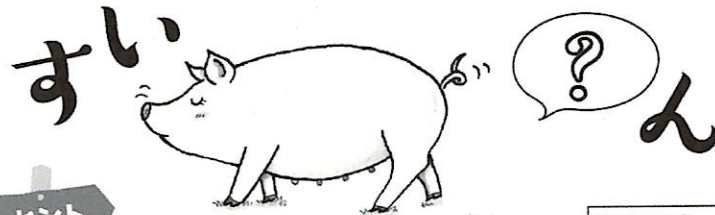


つ ?

②  がのびていると友だちにケガをさせるかも。手のひらから見えたら切るサイン。

ヒント

③ そろそろ熱中症にも注意が必要。こまめに  補給をしよう。



すい

? ん

ヒント

4511E⑤  
QC②  
7C②①: 2722

新学年になって1か月

## 疲れは出ていませんか？

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない



心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチに気づいたら...

こんなことを試してみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- からだを動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分がかんばっていることを言う

こんな方法もあるよ

いつもよりオーバーに笑ってみよう  
楽しい気分になれるよ。



「楽しい」と思うことをやってみよう  
体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみよう。



お風呂に入ってゆったりしよう  
体もほかほか温まり、ぐっすりねむれるよ。



ゆっくりねむろう  
いやなことが忘れられるよ。



深呼吸をしてみよう  
大きく息を吸ってゆっくりはくと、リラックスできるよ。



かたおか元気ッカードを用意しました。毎日の生活を振り返ってみましょう。元気がでない、なぜだか悲しくなる、イライラが止まらないなどありましたらご相談ください。