

ほけんだより 5月

片岡小学校
R3.5.14

新学期になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいられるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみよう。

慣れてきたころ 気をつけたいことは



ケガ に注意

- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



疲れ に注意

- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？



ことば に注意

- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

上手に活用しよう！

健康診断

の結果

確認



「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



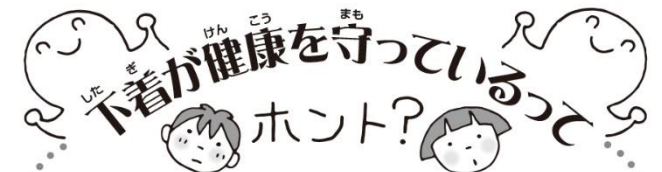
自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

からだ せいけつ
体を清潔にしよう

つめが伸びていませんか？
切っておこう！



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられますね。

