



ほけんだより 5月

令和3年5月6日発行

日南市立大窪小学校保健室

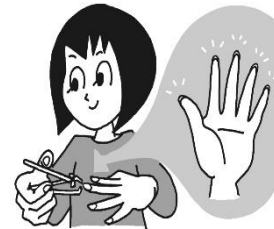
おうちのかたと
いっしょによんでね

ゴールデンウィークは元気に過ごせましたか？

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。しかし、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る時期でもあります。疲れを感じたら早めに休養したり、気分転換をしたりして、健康に過ごしましょう。

【5月の保健目標】

からだを清潔にしよう。



☆に色をぬってチェックしてね！



疲れやすい



食欲がない



頭が痛い



眠れない
寝つきがわるい



朝、起きられない



肩がこる



ちょっとしたことで
イライラする

4月は、体調不良で保健室に来る子ども達がたくさんいました。あてはまるものがある人は、上手に気分転換をして、元気に過ごせるようにしましょう！



5月に入り、風もさわやかで あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい

気持ちが良い季節になりました。しかし、この時期は気温が1日の中で大きく変わる日もあります。そのようなときは、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことを防げます。

じょうずに調節



上着で調節しよう

持ち歩いていても大きな荷物にならず、ぬいだり着たりもしやすい、うすでのシャツやウィンドブレーカー、カーディガンなどがおすすめです。

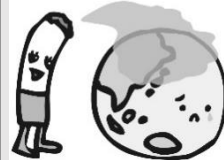
まい え み
2枚の絵を見くらべて

7つのま ち が い をさがそう！



タバコを誘われたとき 断り方のスキル

5月31日は



せかいきんえん
世界禁煙デー！

その場から離れる



「いま急いでいるから」

臭いが苦手



「くさいからいやー！」

おしゃれを理由に



「肌あれするから！」

スポーツへの影響



「疲れやすくなったら困る」

保護者のみなさまへ

健康診断の結果、再検査が必要なお子様には「治療のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早く医師の診察を受けていただきますよう、お願いいたします。また、病院へ行かれた後は、治療報告書を学校へご提出いただくよう、お願いいたします。現在治療中で、定期的に通院されている場合などはその旨を書いていただき、ご提出ください。

健康診断の結果を



お知らせします——