



令和3年5月6日発行  
日南市立大窪小学校保健室

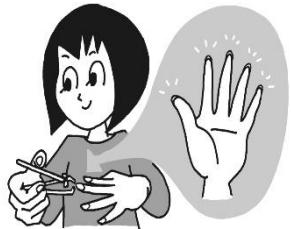
おうちのかたと  
いっしょによんでね

## 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！



つか 疲れやすい



じょくよく 食欲がない



あたまいた 头が痛い



ねむ 眠れない  
ねむつきがわるい



あさ 朝、起きられない



かた 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。



うわぎ ちょうせつ 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インドブレーカー、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



世界禁煙デー！



「いま急いでいるから」



「くさいからいやー！」



「肌あれするから！」 「疲れやすくなったら困る」



「えいきょう  
スポーツへの影響」

## 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。

