



つかのこ  
**疲れを残さずがんばりましょう!**

あたらしくなる1か月。がんばりすぎて疲れていませんか。夜は早めに寝て、疲れをとるようにしましょう。

5月の保健行事～5月はお医者さんに診ていただく健診がたくさんあります～

月	火	水	木	金	土
4/27	4/28	4/29 昭和の日	4/30 尿検査セット配付	1 尿検査	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 委員会	8	9
11	12 尿検査(未提出者)	13 耳鼻科検診 11:30～(3年)	14	15 内科検診13:30～ (2-1,5年、わかば)	16
18	19	20	21 歯科検診9:40～ (1,3,6年)	22	23 運動会
25 運動会代休	26	27	28	29 内科検診 (2-2,6年)	30

5月の保健目標 生活のリズムを作ろう

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭  
脳が目覚めて  
べんきょう しつちゅう  
勉強に集中できる

からだ 体  
体温があ  
上がって  
げんき  
元気に  
うご  
動ける

おなか  
ちよう うご  
腸が動いてうんちが  
さ  
気持ちよく出る



あたま 頭  
朝ごはんを食べていない

あたま 頭  
エネルギー不足で  
あたま  
頭がぼーとする

からだ 体  
思い切り  
あそ  
遊ぶ元気  
で  
が出ない

おなか  
ちよう しげき  
腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しむ  
く過ごすためのカギ。  
勉強も遊びも、がんば  
るためには  
まず朝ごはんから!

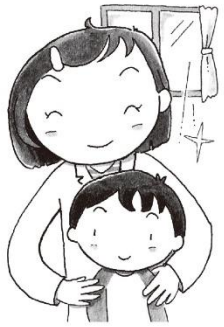
# 心にもお薬をあげよう!

げんきがでない イライラする つが 疲れを感じる しょくよくがでない  
 がっこうに行きたくない やる気が出ない す好きなことも楽しくない  
 すつつあふくつがある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あ 当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてください。どれも心のお薬になるよ。

**おうちの人や友達と話す**

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる場合があります。

**睡眠をたっぷり取る**

寝る直前にテレビを見たリゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

**ゆったり過ごす**

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

**適度に体を動かす**

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

## <おうちの方へ>

### <健康診断結果のお知らせについて>

健康診断では、異常の疑いがある場合のみ結果のお知らせを配付しています。(歯科検診は、異常の有無に関わらず全員配付します。)

耳・鼻・目・尿・心臓・皮膚で異常の疑いがある場合(特に感染症の疑いや炎症性のものは、医師の許可がないとプールに入ることができませんので、医師の診察を受け、受診報告書を提出してください。定期的に医師の診察を受けてみえる場合は、その旨を記入していただければ結構ですが、医師から水泳学習の参加の許可を得ておいてください。

お忙しい中とは存じますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

水泳学習健康調査は **5月28日(木)** に配付予定です。



### <フッ化物洗口について> ※希望者のみ実施。洗口液の濃度が変更されます。

毎週金曜日の朝、希望者のみにフッ化物洗口を実施します。今年度は、6月中旬ごろから開始予定です。

**5月28日(木)** に希望調査を配付します。

洗口液の味や匂いが苦手なお子様がいらっしゃると思いますので、ご家庭でお子様とも相談の上、希望調査に記入していただきますようお願いいたします。詳細につきましては、希望調査と一緒に配付される資料をご覧ください。