

# ほけんだより



令和4年4月28日 No.5

甲田小学校 養護教諭 中村



新年度が始まって、1カ月が経とうとしています。お子さんも新しい生活に慣れてきたのではないのでしょうか？

でも、ひと息ついたところで疲れが出てくる頃です。今週末からの連休で、体と心をゆっくり休めて、連休明けも元気に過ごしてほしいと思います。

## こことからだっかかれていませんか？

4月から始まった新しい生活で、環境やまわりの人との関係が変わったりしたことで、つかれが出てくる時期です。何事もやる気が出ない・イライラする・食欲がない・寝られない、などのつかれを感じたら、こことからだをゆっくり休めてあげましょう。



**生活リズムを整える**  
休みの日も決まった時間に起きてみよう。

**適度に運動する**  
体を動かし、ゆううつな気持ちを吹きとばそう。

**好きな本を読んだり音楽をきいたりする**  
自分の好きなことをするとストレスが和らぎます。

**新しい目標を見つける**  
簡単な目標を決めて実行してみよう。

**ゆっくりお風呂に入る**  
気持ちが落ち着き、夜もぐっすり眠れます。

**友だち・お家の人・先生に相談する**  
話を聞いてもらって心を晴らそう。

晴れた日には、夏を思わせるような陽気になり、半袖になって遊んでいる子どもたちの姿が見られます。

朝夕は、気温が低い日もありますので、衣服の調整ができる服装をし、気温の変化に気をつけながら、過ごしてほしいと思います。

引き続き、お子さんが、脱ぎ着しやすいような服装の準備をお願いします。



衣服の調節、ごまめこね。



## ☆5月の健康診断予定表☆

月日	検査名	対象
5月9日(月)	内科健診	1～3年生
5月11日(水)	尿検査(3回目)	1・2回目未提出者・陽性者
5月13日(金)	内科健診	4～6年生
	心電図検査	1年生
5月30日(月)	耳鼻科健診	1・2・3・5年生
		4・6年生の対象者

