

ほけんだより 5月

最近雨がふると、気温が下がり、暖かい日との気温差が激しくなることで、体調が崩しやすい気候になっています。みなさんは元気に過ごせていますか？気持ちの疲れも出てくるころだと思えます。がんばる時と休む時のメリハリをしっかりとつけて過ごすようにしましょう！！

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



5月の予定

5	1	金	聴力検査	5年生
	7	木	聴力検査	3年生
	12	火	歯科健診	1・3・5年生
	14	木	眼科健診	1年生、抽出者
	19	火	検尿2次	1次未提出者 2次対象者
			歯科健診	2・4・6年生

令和8年5月1日
岸和田市立山直南小学校
ほけんしつ

その行動の役割、知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A	体を□□□に保つ	B	□□□□が体に入るのを防ぐ
	手洗い		爪を切る
	歯をみがく		前髪が目にかからないようにする
	下着を着る		お風呂に入る
	ハンカチ・ティッシュを持ち歩く		

きれいな B バイキン
清潔にしていると、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。

今年度育休から復帰しました。繁田 恵里奈です。吉田先生と一緒にみなさんの心と体の健康をサポートしていきたいと思えます。ぜひ名前を覚えて声をかけてくださいね！

保護者のみなさま、健康診断へのご協力ありがとうございます。お子さまのことで何か気になること、相談したいことなどありましたら、遠慮せずに連絡いただけたらと思います。

よろしく願いいたします。