

# げんき！太田郷っこ



おたごうしょう  
太田郷 小  
ほけんだより  
No. 2  
H28. 5. 9  
文責：杉本

## 5月の保健目標 じぶんのからだを知ろう

学校再開後連休が続いたので、今日から本格的に学校生活が始まります。金曜日は体調を崩すお友達が多く、7人早退しました。疲れているときは早めに寝るようにしましょう。

### 心とからだの調子はどうですか？～生活リズムを整えよう！～

余震が続いています。地震が落ち着いたと思ったら、また揺れたり、地震のため生活が制限されたり、いつもと違う日々が続いています。生活リズムは崩れていませんか？  
体調や心の状態が、いつもと違うなと感じたら、小さなことでも教えてください。



	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p>
	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>
	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p>

\*\*\* こんなことはありませんか？ \*\*\*

- 食欲がない
- 眠れない
- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 下痢または便秘をしている
- トイレに行く回数が増えた
- 落ち着きがなくなった（集中できない）
- 周りの人と話したくない（遊びたくない）
- 元気がない、または、元気がよすぎる
- ささいな物音でおどろく
- すぐに泣きたくなる

\* 気になるときは、すぐに相談してください。 \*



5月12日提出です。

\* 11日に配ります。

\* 12日の朝いちばんのおしっこをとります。

\* 朝忘れた人は、途中で持ってきてもらっても、間に合いません。13日に出示します。

### ある日のできごと

地震のため当たり前前にできていたことができない日々が続きました。学校が休みになり、運動や勉強ができない日や、ゆっくり眠ることも難しい日もありました。普通の生活の大切さを感じることができたのではないのでしょうか？しかし、いつ終わるかわからない地震の不安と、もうしばらく過ごさなければいけないようです。まだ、学校が再開していない地域もあります。学校で過ごせる喜びを感じながら、毎日笑顔で過ごしていきましょう。「負けんばい、熊本」

今月のまほうの言葉 何もない平和な日が、かけがえのない1日だと、常に思える自分でありたい。(書道家 武田双雲)