

ほけんだより5月

令和7年5月2日(金) 昭和小保健室<No.4>

新学期が始まって、そろそろ1か月です。心と体の調子はどうですか。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いいはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。そんなときは、肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいかな？

おうちの人や友達と話す

時間をかけてストレッチ

睡眠時間を多めに取る

ひとりでゆっくりする時間を作る

ゆっくりと深呼吸する
好きな映画やドラマを見る

自分に合うリラックス方法を見つけてみましょう。

※忘れないで！※

☑ハンカチや☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると、手にはばい菌や汚れがつきやすくなります。また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上に汚れています。手洗いでせっかくばい菌や汚れなどを落としたのに、別の汚れがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまう。

ハンカチ・タオルもちゃんと洗ってあるかな？



ゴールデンウィークも



規則正しい生活リズムで

朝ごはんでこんなに変わる？！

おなか豆 腹が目覚めて、勉強に集中できる。

おなか豆 腸が重く、うんちが気持ちよくでる。



からだ豆 体温が上がって、元気に重かる。



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには...

まず朝ごはんから

からだ豆 エネルギー不足で、豆がぼーとする。

おなか豆 腸が刺激されず、うんちが気持ちよくでない。



からだ豆 思い切り遊び、元気が出ない。



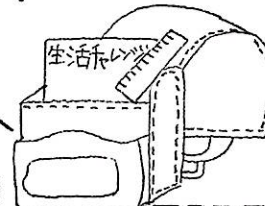
生活チャレンジ週間

はじまります 5/4(日)から5/8(木)

(9月、12月は、中学校区全体で取り組みます。)

本日、生活チャレンジカードを西己付しました。今月から毎月取り組んでいきます。

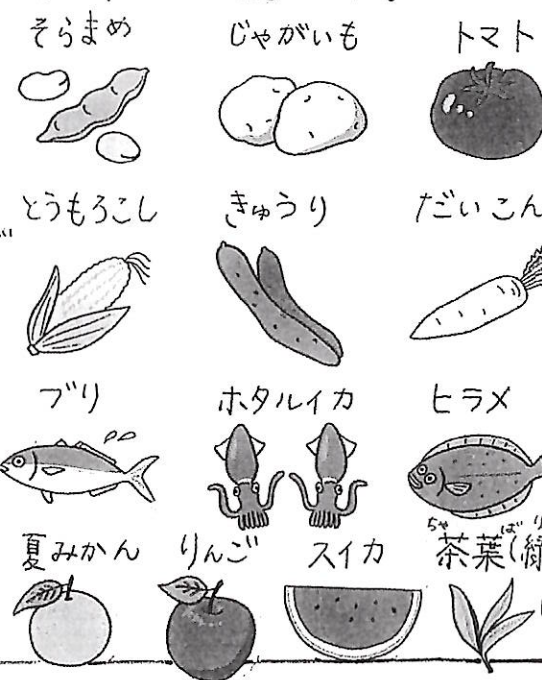
早寝・早起き・卓朝ごはん・歯みがき、歯みがきチェック・メディアコントロール、お手伝いの7項目についてチェックをつけましょう。40点満点の人には、表紙にシールを貼ります。木曜日までチェックをつけたら、感想、



おうちの方からコメントをもらって金曜日に提出しましょう。

旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれ？ 次の中から5つ選んでね。



(こたえは、じゃがいも、とうもろこし、夏みかん、茶葉)