

ほけんだより 5月

5月のほけんもくひょう『心と体の調子をととのえよう』



5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは早寝・早起き・朝ごはんです。ノーメディアカードをくばりますので、自分の生活とメディアの時間をチェックしながら、過ごしてくださいね。

こんなことはありませんか？

やる気がでない

ごはんがおいしくない

ウンチがでない

なにをしても楽しくない



「なんか元気がでないなあ」「イライラするなあ」など、もやもやした気持ちは大人の人に話しましょう。おうちの人やもちろん学校の先生もいます。

☆ 保護者のみなさまへ

お子さんのことで、お悩みのことがありましたら、どんなことでも結構ですので、早めに学校にご相談ください。学校では、心理の専門家としての「スクールカウンセラー」の活用も可能です。

こんな相談場所もあります。

* 熊本県24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310 (なやみいおう)

(無料・24時間)

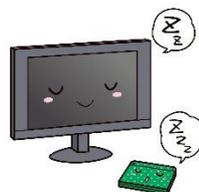
* チャイルドライン

☎0120-99-7777 (午後4時~9時)



ノーメディアデー はじめます！

今月からノーメディアカードを配付します。毎月14日、15日、16日がノーメディアデーです。生活習慣のチェックと合わせてします。おうちの人とルールを決めて、取り組んでくださいね。



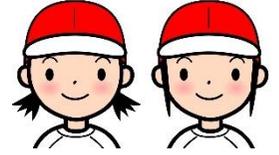


運動会を大成功にするための 「かきくけこ」!



かならず、ぼうしをかぶろう!

熱中症予防のため、かならずぼうしをかぶりましょう。昼休みに遊ぶときもかぶりましょう。汗ふきタオルもわすれないように。



きってあるかな? 手足のつめ!

ケガの予防や衛生面からも手足のつめは切ってください。足のつめは、かならず家でチェックしましょう。



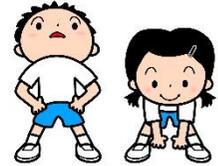
くつのサイズはあっているかな?

くつずれやケガの原因になってしまいます。自分の足にあったくつをはいてきましょう。



けがよぼうの準備運動をしよう!

準備運動で、筋肉の緊張をほぐし、体温をあげます。血液の流れがよくなって、体中に酸素がいきわたりやすくなり、ケガの予防につながります。



こまめに水分わすれずに!



体育の前や休み時間には、お水・お茶をのお習慣をつけましょう。練習のときに、気分が悪くなったり、くらくらしたり、ひどくきついときは、先生にはなしましょう。気がつかないうちに、熱中症になりかかっているかもしれません。



おうちの方へ

- * ノーメディアカードを配付しますので、家庭でのルールづくりや子どもたちへの声かけ、ご記入へのご協力をよろしくお願いいたします。
- * 健康診断の結果を来週、配付します。「受診のお知らせ」があった人は、早めに受診をお願いします。