

# ほけんだより 5月

令和5年5月2日 あさぎり町立上小学校 保健室

新学期が始まって1か月がたちました。がんばったつかれが出やすい時期になります。こころとからだの元気のために、はやね・はやおき・あさごはんを心がけましょう。



5月の保健目標: きそく正しい生活をしよう。



## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

### ★あさごはんはなぜだいじ?



あさごはんを食べると、体温が上がって、からだが目覚めます。脳にエネルギーがいきわたり、頭がよくはたります。そして、腸がしげきされて、うんちが出やすくなります！あさごはんは、1日の始まりの食事。脳やからだにとって大事な栄養補給になります。

おうちの方へ

朝食欠食や3・4時間目のエネルギー切れによって体調不良を訴える児童がいます。元気いっぱい活動に取り組むことができるように、朝の慌ただしい時間の中ですが、朝食の準備と声かけをよろしくお願いします。5月より検温チェックカードがなくなりました。

# 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

## ほけんいいんかい しどう すこやか保健委員会 始動しました！

今年度のすこやか保健委員会は、6年生5名、5年生5名の計10名で活動します。毎朝の健康観察配りや上っ子の心身の健康のために働きます。一人一人の委員会活動の目標を紹介します。



- みんなのことを委員長としてまとめられるようにがんばる。(ひまり)
- みんなが聞き取りやすいように放送をする。(りこ)
- 放送をしてみんなに健康のことについて知らせる。(あいり)
- 目標を達成できるようにがんばる。(みな)
- みんなと協力してがんばる。(ことね)
- 健康観察カードを忘れずに配る。(けんしろう)
- 歯ブラシチェックをがんばる。(ゆきの)
- 健康観察配りを忘れずに持っていく。(なゆ)
- 放送を忘れずに言う。(るい)
- 委員会活動を楽しくがんばる。(そら)

