

ほげんだより 5月

2022.5.2
保健室

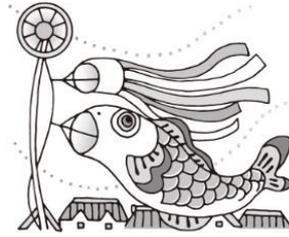
しんがくねん げつ
新学年になって1か月。そろそろなれてきましたか？

つか ぎみ ひと
お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。

がつ ほけんもくひょう けんこう からだ
5月の保健目標は、「健康な体をつくろう」です。

けんこう からだ しょくじ うんどう すいみん たいせつ
健康な体をつくるためには、「バランスのよい食事」、「運動」、「睡眠」が、とっても大切です。

はやね はやお あさ せいかつ げんき
早寝・早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえて元気にすごしましょう!!



とうらい ねっちゅうしょう き
—シーズン到来!! 熱中症に気をつけて—

がつ はすごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要

じき からだ あつ ねっちゅうしょう
な時期です。まだ体が暑さになれていないため、熱中症にな

りやすいです。気をつけましょう。

ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐために...

すいぶん
① 水分をしっかりとろう

きゆう
② こまめに休けいをしよう

③ ぼうしをかぶろう

うわぎ したぎ たいおんちようせつ
④ 上着や下着で体温調節をしよう



毎日を元気に過ごす 3つのポイント

① 朝早く起きると、
よゆうをもつて
朝ごはんを食べられます

ポイント1
食事

② 栄養をとると、
元気に体を動かせます

ポイント2
運動

③ たくさん動いて疲れると、
ぐっすり眠れます

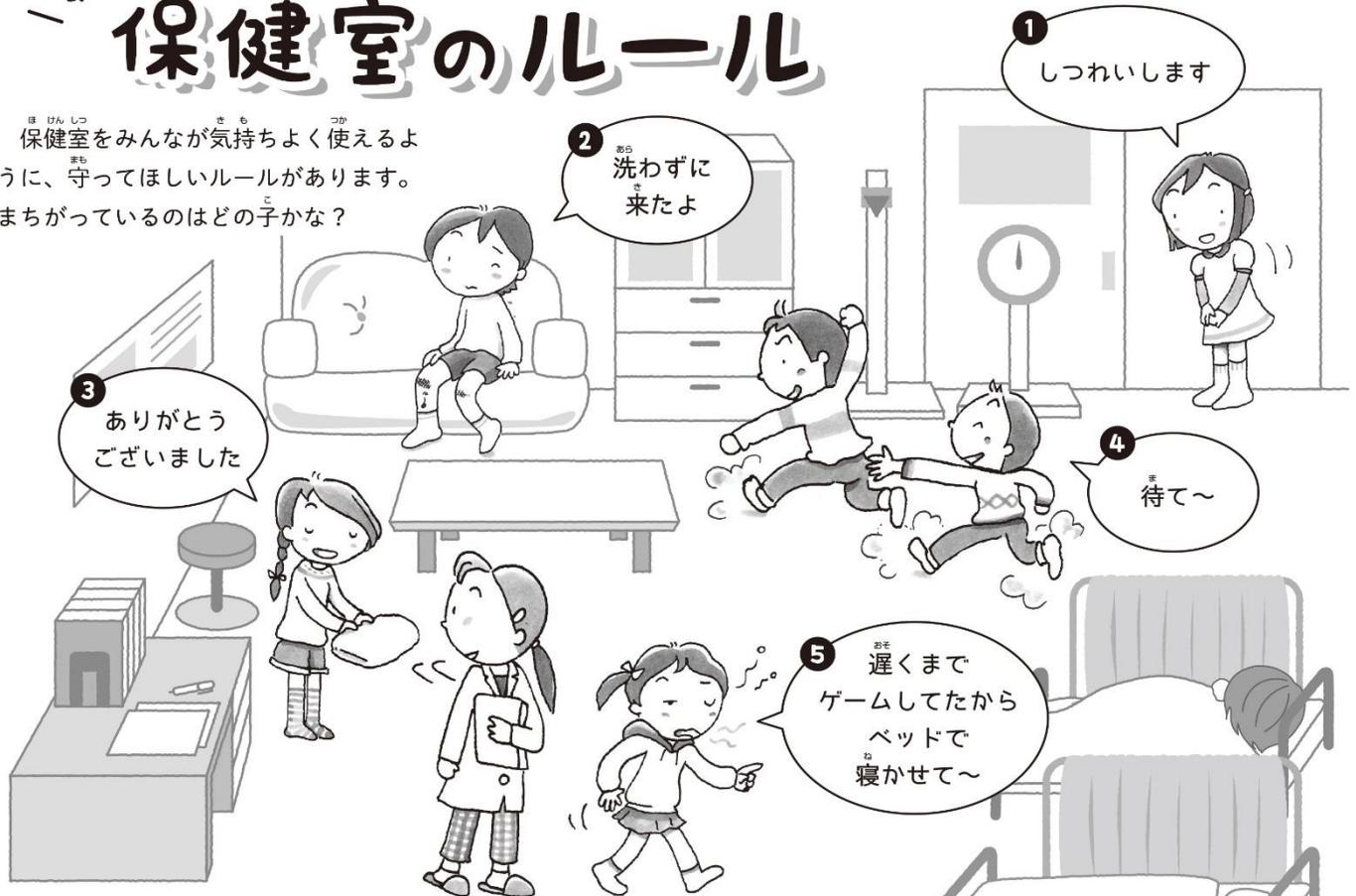
ポイント3
睡眠

④ 毎日を元気に過ごす
3つのポイントは
つながっているのです



保健室のルール

保健室をみんなが気持ちよく使えるように、守ってほしいルールがあります。まちがっているのはどの子かな？



1 保健室に入るとき・出るときはあいさつを。



3 保健室で借りたものは、症状が落ち着いたら返しに来てください。



2 ケガをしたときは、傷口をきれいに洗ってから保健室に来てください。



4 体調が悪くて休んでいる人もいます。保健室では静かにしましょう。



5 具合が悪いときに寝るためのベッドです。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！