






令和元年5月7日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見由起夫  
養護教諭 澤田貴子

緑がきれいに色づき、さわやかな気候になりました。

大型連休も終わり、新学期で疲れた体をゆっくり休めたり、気分転換に体を動かしたり、出かけたりして有意義な連休を過ごせたでしょうか。学校生活のリズムを取り戻すために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

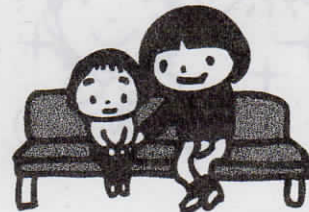
5月の保健目標 **自分の体の様子を知ろう**

**心も体もゆっくりできる時間をつくみましょう**

①心と体のSOSに 気づいたら・・・	②がんばりすぎている ことはないかな？	③気分転換も大切です
 <p>心や体にさまざまな症状が出る ことがあります。</p>	 <p>少し休むことも大切です。 悩みごとが原因の場合も あります。</p>	 <p>読書や音楽を聴くといった 好きなことをしたり、誰か に話を聞いてもらうことも よいですね。</p>

新学期が始まって1ヶ月が経ちます。新しい環境に慣れてきたころは、心と体が疲れやすくなっていくころでもあります。なんだか疲れが取れない、体調がすぐれないときが続く等の場合には無理をせず、まずはゆっくりと休んでみましょう。悩みがあるときには、抱えこまずに誰かに相談できると気持ちが軽くなることもあります。また、生活リズムを整えることも大切です。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩さないように心がけることで、心も体も元気に過ごすことができるようになります。「つらいな」「疲れたな」という気持ちがあるって、話を聞いてほしいなというときには、少しでも気持ちが軽くなるように保健室でも相談にのりますので、ぜひ来てください。

からだのつかれ、こころのつかれ...



はなしてみよう

**耳鼻いんこう科問診票を配付します**

本日、耳鼻いんこう科問診票を配付しました。5月23日(木)の耳鼻科検診にて使用します。

学年・組・番号・氏名(1, 4年生と転入生のみ)を記入していただき、該当する項目に丸をつけてご提出ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

提出締め切り：5月14日(火)



## 衣服の調節・水分補給を上手にしましょう

5月に入り、気温も上がる日が増えてきます。日中は半袖でも良いような季候の日もありますが、朝晩は半袖だと肌寒く感じることもあるかもしれません。気温の変化も大きい時期ですので、半袖の上に着る長袖を1枚持ってきておくとよいでしょう。また、汗もかきやすくなりますので、肌着の着用もお願いいたします。

衣服の調節とともに、水分補給も上手にしましょう。休み時間や体育で体を動かした後は、たくさん汗をかくことがあります。5月でも熱中症になるおそれがありますので、こまめに水分補給をしましょう。



暑くなったら1枚脱ぐ、寒くなったら1枚着る  
上手に衣服の調節をしてね!

## 身だしなみを整えましょう!



つめを切っていますか?

みなさんは、爪をしっかりと切っていますか?保健室に来室した人を見ると長い爪の人を見かけます。爪が長いと、ぶつかったときに爪が折れてしまったり、他の人を傷つけてしまったりすることがあります。1週間に1回は、爪の伸びを確認して、長くなっていたら切ってきましょう。



ハンカチ・ティッシュは身につけていますか?

毎日ハンカチ・ティッシュを持ってきているでしょうか。持ってきていても、ランドセルや机の中にしたままでは、使いたいときにすぐに使うことができません。きちんと身につけておくことが大切です。毎日清潔なハンカチを持ってきて、ティッシュも忘れずに持ってきましょう。



前髪は長すぎませんか?

前髪が目にかかって、少し長めに人を見かけます。目にかかっていると、視力が悪くなる原因にもなります。目にかからない長さに切るか、ピン等で止めて前髪が目にかからないようにしましょう。