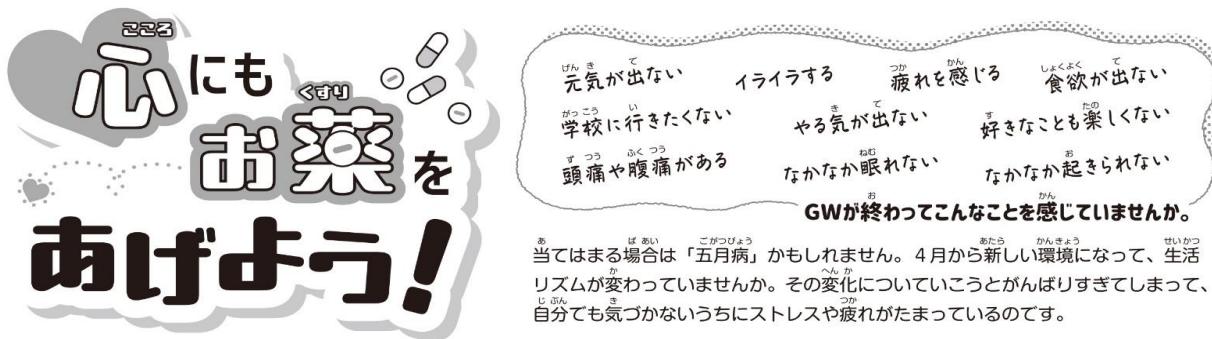


令和7年5月1日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 佐々木秀之  
養護教諭 多田 優子

しんがつき はじ  
新学期が始まって、あっという間に1ヶ月がたちました。開進第三小学校では、インフルエンザ  
いっかげつ  
や胃腸炎でお休みをする児童がいました。新しい環境になり、疲れが出ている人もいるようです。  
つか  
あたら かんきょう  
つか で ひと  
疲れたときは、いつもより早く寝たり、リラックスする時間をつくったりして、疲れがたまらない  
す  
つか  
じかん  
す  
よう過ごしてみましょう。



## つか 疲れをためないために



あたはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分で気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まつても  
いいんだよ



そんなときは  
肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみては?  
どれも心のお薬になるよ。

### おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を持って話を聞いてもらうだけでも  
気持ちが軽くなることがあります。

### 睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり  
しないのが早く寝るコツ。

### ゆっくり過ごす



「～しなきや」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

### 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を

リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

### =保護者の方へ=

学校の健康診断で耳鼻科（4月）・内科（5月）・眼科（5月）の校医検診があります。

「結果のお知らせ」で病院の受診が必要と書いてあった方は、

病院の受診を済ませ、水泳指導開始までに学校へご提出ください。

よろしくお願ひします。





わす

# ハンカチ・ティッシュを忘れずに！

保健室でケガの手当をしている時に、ハンカチを持っていなかったり、教室に置きっぱなしにしていたりする人が時々います。ハンカチやティッシュは、手を洗ったあとに、水を拭き取るだけでなく、汗を拭く、また、火事の時に口を覆うなど緊急時に使うものでもあります。毎日清潔なハンカチを身に着けられるよう、ご家庭でもお声かけください。

## 身のまわりの清潔を保とう！

ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

あさ

た

げんき

## 朝ごはんを食べて元気にすごそう！

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。だから、朝の脳と体はエネルギー不足。朝ごはんを食べて、一日を元気にすごせるようにしましょう。

### 朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★



おなか  
腸が動いてうんちが気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★



おなか  
腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

めざせ食生活改善

### 栄養3・3運動

3色の食品群



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  
まずは朝ごはんから。