



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

新学期が始まって、あっという間に1カ月がたちました。開進第三小学校では、インフルエンザ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ますようです。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、疲れがたまらないよう過ごしてみましょう。



疲れをためないために



元気がでない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「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、自分でも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。

立ち止まってもいいんだよ



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

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～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。
よろしくお願いします。





ハンカチ・ティッシュを忘れずに！

保健室でケガの^{ほけんしつ}手当^{てあて}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^{ひとときどき}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！

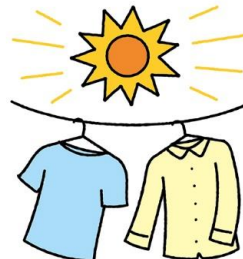
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



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、汗のまっはしっかりと。



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。

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 ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



めざせ食生活改善 栄養3・3運動



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、がんばるにはまず朝ごはんから。