



令和8年5月1日



練馬区立石神井西小学校

校長 高野 博文

養護教諭 中出 亮子



子どもの日に入のお風呂の風習を知っていますか。それは菖蒲湯。魔除けの力があるとされる菖蒲という植物を浮かべ、健康を願って入のお風呂です。みなさんも湯船につかって1年の健康を願いましょう。

5月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

体の清潔を保つため、できていますか？



爪を切る



歯をみがく



手洗い



お風呂に入る



下着を着る



ハンカチ・ティッシュを
持ち歩く



前髪が目にかからない
ようにする



結果はおうちの方と一緒に確認



受診のすすめはすぐおうちの方に渡す



早めに受診する

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



今月のトピックス

一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

① 早起しよう



② 日の光を浴びよう



③ 朝ごはんを食べよう



④ うんちを出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

そろそろ

熱中症に注意

