

ほげんだより5月 からだ ちょう 体の調子をととのえよう。

今月の保健目標

健康診断が始まりました

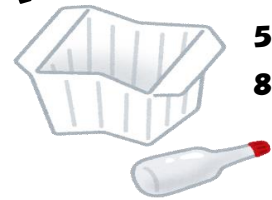
健康診断が無事スタートしました。子供たちは「どれくらい背がのびたかな?」「目はよく見えているかな?」とときどきわくわくしながら健康診断を受けています。専門医の受診が必要な場合、「検査結果のお知らせ」を配布しています。日常生活を楽しく、安全に過ごせるよう、お早めの受診をお願いします。特に、プール可否の欄があるものについては、水泳指導の前に必ず受診してください。(検診結果によっては、水泳による症状の悪化を防ぐため、水泳の学習に参加できない場合があります。) ご協力よろしくお願いします。



5月の保健行事

- | | |
|------------------|---------------------|
| 8日(月): 尿検査容器配布 | 11日(木): 耳鼻科検診(1~4年) |
| 9日(火): 尿検査1次(全) | 12日(金): 耳鼻科検診(5・6年) |
| 10日(水): 尿検査1次予備日 | 25日(木): 尿検査2次(対象者) |

尿検査を忘れずに!



5月9日(火)
8:45まで!!

「イライラ」
睡眠を
足りていますか?

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」不思議に思えるかもしれませんよ。



きたのだいしょう
北ノ台小のみなさんへ

まいしゅうかようび 毎週火曜日は83チェック

5月から83チェックが始まります。

ハンカチの「ハ」、

ちり紙の「チ」、

つめ切りの「3」つを忘れずに!

手がきれいになって
感染症予防になるよ



クラス全員がこの3つ忘れずにできた場合は、「パーフェクト賞」としてクラスに賞状がもらえます。パーフェクトを目指して頑張りましょう!



しんがく 新学年になって1カ月 疲れは出ていませんか?

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない

体のピンチに気がつく…

こんなことを
試してみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う

心と体が疲れている
サインかもしれません。