

# ほけんだより 5月



令和4年4月27日 北九州市立曾根東小学校 保健室 平川智美

新年度がスタートし、新しい学年・クラスに慣れてきた一方、今までいそがしさや緊張で隠れていた心や体の疲れが出て、「きついなあ」「だるいなあ」と感じる時期です。5月のさわやかな風を感じ、色とりどりの花や木々の緑を見て、自然のエネルギーを充電しましょう。

ゴールデンウィークでリフレッシュして、運動会に備えて下さいね！



## からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

「がんばる時」と同じように、「ひと休みする時」はとても大切です。体や心が「いつもと違うな」と感じる時は、元気チャージが必要です！

もしかして…

### 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

### こんな方法で元気をチャージ!



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと ひとまわり 人に相談する

### ゴールデンウィークも



きそく ただ せいかつ 規則正しい生活リズムで

### 5月の保健行事

- 2日(月) 聴力検査 2・5年
- 6日(金) 視力検査 2年  
内科検診 1・4年
- 10日(火) 検尿 1回目提出
- 13日(金) フッ素塗布  
2・3年希望者
- 17日(火) 検尿 2回目提出
- 25日(水) 心臓検診 1年  
他市からの転入生
- 27日(金) 検尿 3回目提出

### ゴールデンウィークも

### 感染対策を!



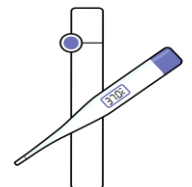
マスク



手あらい



換気



検温



ソーシャルディスタンス

# 運動会の練習が始まります！

5月22日の**運動会**に向けて、練習が始まります。毎日の練習で、からだが疲れて体調を崩しやすくなります。たっぷり眠り、しっかり朝ごはんを食べて、体の調子を整えましょう。また、ケガに気をつけて、本番で自分の力を十分に発揮しましょう。

## ①早くねて、からだを休める。

眠っている間に、体のメンテナンスとエネルギーの充電をしてくれます。



## ②朝ごはんをしっかり食べる。

朝ごはんは、体と心のエネルギー源です。



## ③うんちをする。

おはようウンチで、お腹スッキリ！  
走ってもお腹が痛くなりませんよ。



## ④水筒を準備して、こまめに水分をとる。

急に暑くなる5月は、熱中症になりやすい時期です。練習の前後には、必ず水分を取りましょう。



## ⑤汗ふきタオルやティッシュを持ってくる。

はな血が出る人も多いです。



## ⑥つめを切っておく。

つめが引っかかり痛い思いをしたり、友達を傷つけたりしないように。



## ⑦長い髪は、結んでおく。

カチューシャでケガをした人もいます。



## ⑧運動に適した、足に合うくつをはく。

くつずれで、痛い思いをする人もいます。



## ⑨病気やケガがある人や体調に不安がある人は、必ず医師に相談する。

