

# 5月のほけをより

令和4年4月25日発行

新学期が始まって1か月がたとうとしています。

1年生のみなさんは、学校生活に慣れましたか？

2年生から6年生のみなさんも、生活リズムは整っていますか？

学年、クラスになれてきた一方、体や心のつかれがでてきている人もみられます。

この時期は、今まで緊張していた分の疲れがでやすい時期でもあります。

また、5月は大きな行事として運動会があります。

規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休養したり、

気分転換をしたりしながら過ごして下さいね♪



## 健康診断の日程

5月9日	月	耳鼻科検診	1年・3年・ 5年・あおぞら	
5月10日	火	眼科検診	1年・3年・ 5年・あおぞら	めがねをもってきてください
5月12日	木	心臓検診	1年	
		歯科検診	1年・3年・ 5年・あおぞら	
5月16日	月	耳鼻科検診	2年・4年・6年・ 前回欠席者	
5月19日	木	歯科検診	2年・4年・6年・ 前回欠席者	
5月24日	火	眼科検診	2年・4年・6年・ 前回欠席者	めがねをもってきてください



5月5日は「立夏」です。夏が始まるとされ、汗ばむ日もできます。また、今週はとくに「鼻血」や「体がだるい」といった症状で保健室に来る子が増えています。こんなことに気をつけましょう！



**熱中症に気をつけよう！**  
 晴れた日には夏のように暑いときもあります。  
 まだ早いと油断せずに、熱中症に気をつけましょう。

**水分をこまめにとりましょう**

**タオルで汗をふく**

**帽子をかぶる**

**ゴールデンウィークにはいります！**  
 規則正しい生活をしましょう！  
 睡眠不足や栄養不足、疲れなどは身体が病氣と闘う力を弱めます。  
 健康を守るためには規則正しい生活をする、運動をすることがとても大事です。

**「相談力」も大切な「力」です**

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

