



しんねんど はじ はや いっ げつ す あたら すすこ な どうじ
 新年度が始まって、早くも一か月が過ぎました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。同時に、
 きんちよう しんしん つか て しきき まいにちげんき す すいみん じゆうぶん きぶんてんかん
 緊張がとけてきて、心身の疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるよう、睡眠を十分とったり、気分転換をしたり
 するといいですよ。がんばりすぎないようにすることもお勧めです。

あたらし かんきやう
 新しい環境
 (クラス、お
 ともだち せんせい
 友達、先生)の
 なか きんちよう
 中で緊張する



れんきやう きんちよう いと き
 連休でその緊張の糸が切れる



しんしん ふちやう あらわ
 心身の不調が現れる



やるきがでない、だるい

そんなときは...



からだ うご
 体を動かす



じぶん す
 自分の好きなことをする



あそ
 ペットと遊ぶ



おしゃべりをする
 (話を聞いてもらう)

がっ ほ けん ぎやう じ よ て い
 5月の保健行事予定

まいにち げんき す からだ びやうき いじやう しら し ひと びやういん み
 毎日、元気に過ごせるように、体に病気や異常がないかを調べます。お知らせをもらった人は病院で診てもらいましょう。

5/9 (火) 耳鼻科検診

5/23 (火) 心臓検診

5/11 (木) 内科検診

1, 5年生のうち心電図検査結果より、必要な児童のみ

5/16 (火) 歯科検診 (4, 5, 6年生のみ)

5/29 (月) 四肢・運動器検診

眼科検診

結核検診

5/17 (水) 歯科検診 (1, 2, 3年生のみ)

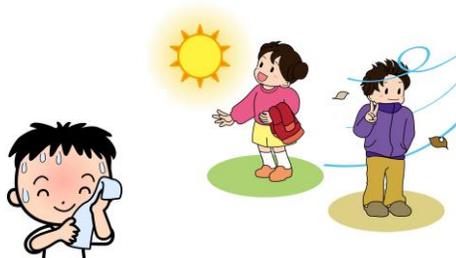
内科検診 (5/11に欠席した児童)

こんなことを心がけよう



① 上着で体温を調節する

② つめを切っておく



③ 汗をかいたらふく



④ ハンカチ・ティッシュをいつでも
 使えるようポケットに入れておく

⑤ 電車やバスでは、静かにする

静かに過ごせる人は、心の中が落ち着いている人です。寝不足だと気持ちがモヤモヤします。朝ご飯を食べていないと、脳のエネルギーが切れて心も体も落ち着きません。