

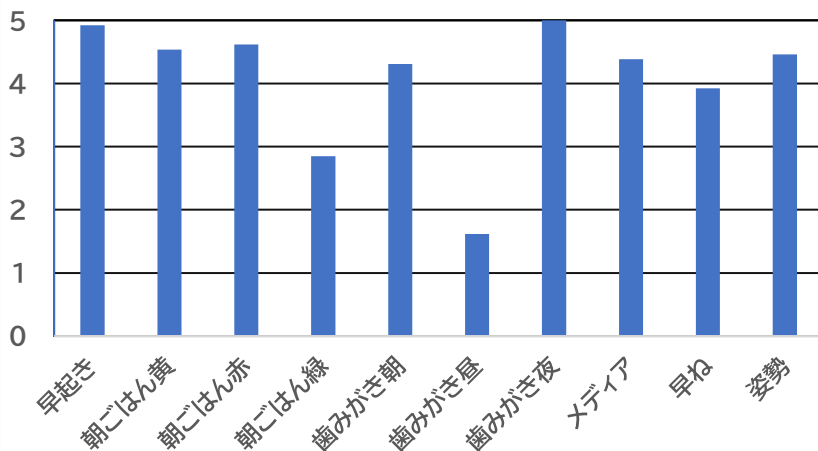
すこやか

R8.5.20
 とよはしりっつけじょうしょうがっこう ほけんしつ
 豊橋市立下条小学校 保健室
 ほけんだより No.5

げんき しゅうかん ふ かえ 元気アップ週間を振り返ろう！

学年が変わって最初の元気アップ週間が終わりました。ほけんタイムで考えた目標は達成できましたか？
 「早ね・早起き・朝ごはん」は毎日の積み重ねが大切です。元気アップ週間だけでなく、これからも規則正しい生活を心がけていきましょう。次の元気アップ週間は9月に予定しています。

R8.4 元気アップ 1年生の結果



1年生は、夜の歯みがきが全員満点でした！ですが、昼の歯みがきができた人が少なかったです。クラスみんなで声をかけあって、ピカピカの歯を守りましょう。

また、朝ごはんの緑がほかよりも少ないです。野菜は、体の調子を整えてくれます。朝ごはんに食べられそうなものを、おうちの人と一緒に考えてみましょう。

ごがつびょう 五月病って、なんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝が辛い」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しい学年や生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすることです。

五月病は誰にでも起こります。辛いときは一人で抱え込まず、おうちの人や先生に相談してください。

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

あてはまるものがあつたら、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。



そろそろ 熱中症に注意

急に暑くなり、熱中症が心配な時期になりました。熱中症を防ぐために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる

