

八町小ほけんだより あしたもははは



れいわ ねん がつ にち
令和7年5月7日(水)
はつちょうしょうがっこく
八町小学校

5月の保健目標 「身のまわりを清潔にしよう」

あたら 新しい学年での生活は慣れましたか？5月は大きな行事として青空フェスティバルがあります。練習の前には、準備運動やストレッチをしてけがの予防をしましょう！



けんこうしんだん 健康診断の日程

にってい



ひにち	ようび曜日	けんさないよう検査内容	がくねん学年	じゅん準備
8	もく木	ないかけんしん 内科健診	なか仲よし、4~6年	・たいそうぶく き てきましよう。 ・体操服を着てきましよう。
9	きん金	がんかけんしん 眼科健診	1・3・5年	・とくにありません。
15	もく木	ないかけんしん 内科健診	1~3年	・たいそうぶく き てきましよう。 ・体操服を着てきましよう。
29	もく木	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	・28日(水)に配る保健だよりをよく見て取り組みましょう。
30	きん金	にょうけんさよびひ 尿検査予備日	29日に提出できなかつた人	



～けがや病気にならないように気をつけて、練習に参加しよう～

【気をつけてほしいこと】

・水とうを持ってくる。



手をふくハンカチとは
べつに、汗ふき用のタオルを準備しよう。

・汗ふきようのタオルを持ってくる。

・手足のつめを短く切る。

・足に合ったくつをはく。

・ぼうしをかぶる。

・早ね、早起き、朝ごはん。

1日分の水分補給がで
きる量を持ってきま
しょう。



つめが長いと、けがの
原因になります。周り
にいる人にはけがをさせ
てしまします。

手足のつめにひそむ危険



【われる！】



【はがれる！】



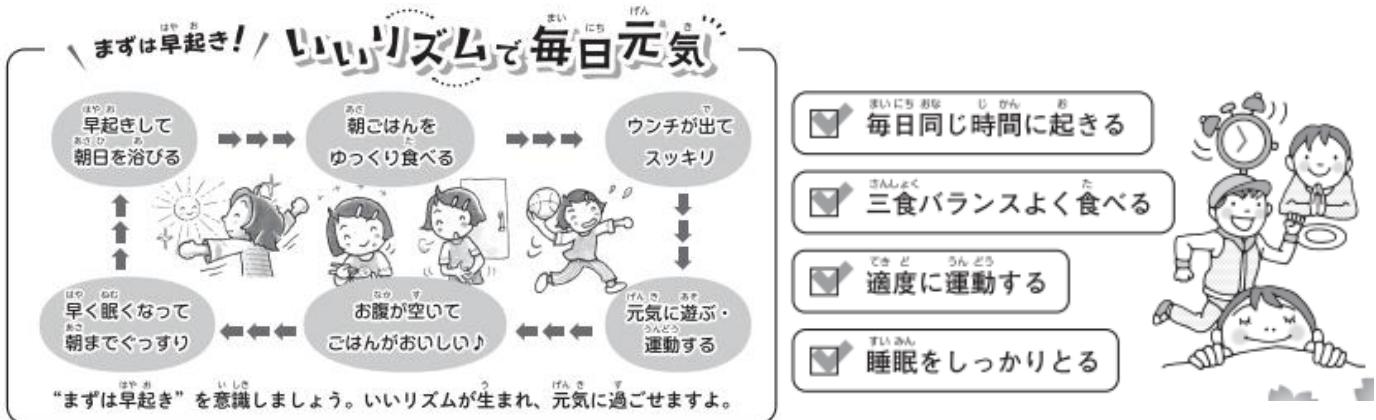
【ひっかく！】

あなたのつめは、**だいじょうぶ**？



まいにちたの 毎日楽しくすごすために…！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人はいませんか？まずは意識して生活リズムを整えましょう。元気に過ごすためには、毎日の積み重ねが大切です。



ここも元気にすごそう！

「こころの天気」は“晴れ”で過ごせていますか？人の気持ちは、大きくわけると「よい気持ち（ポジティブ）」と「いやな気持ち（ネガティブ）」の2つにわかれます。人はとくに、いやな気持ち（ネガティブ）を感じやすいそうです。いやな気持ちは頭に残りやすく、考えていると頭が痛くなったり、やる気が出なくなったりとこころにも体にも悪い影響を与えて悪循環をおこします。



かな悲しいとき、気持ちが落ち込んだときに、自分はどんなことをしたら元気を取り戻すことができるか知っておくことはとても大切なことです。一緒に考えてみましょう！

き も らく 気持ちを楽にするくふう

- 誰かに話す
聞いてもらう
- 声に出す
- 書き出す
- 絵をかく
- うたう
音楽をきく
- 本やマンガ
を読む
- 動画を見る
- あそぶ
- 運動をする
体を動かす
- リラック
スする
- ねる
布団にくるまる
- 出かける
場所をかえる
- 食べる
- 好きなことをする
- 泣く 笑う
- 自分でできそうなものはありましたか？
- ネガティブな気持ちになった時は、ぜひ思い出してやってみてください。何かあって辛い、苦しいときはひとりで抱え込みます、いつでも保健室に来てくださいね。