

ハ町小ほけんだより 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)
はつちようしようがっこう
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！



5月

健康診断の日程



日にち	曜日	検査内容	学年	準備
8	木	内科健診	仲よし、4～6年	・体操服を着てきましょう。
9	金	眼科健診	1・3・5年	・特にありません。
15	木	内科健診	1～3年	・体操服を着てきましょう。
29	木	尿検査	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	金	尿検査予備日	29日に提出できなかった人	

青空フェスティバルの練習が始まります！

～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。
- ・汗ふき用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、早おき、朝ごはん。



手をふくハンカチとは別に、汗ふき用のタオルを準備しよう、

1日分の水分補給ができる量を持てきましょう。



つめが長いと、けがの原因になります。周りにいる人にけがをさせてしまいます。

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、大丈夫？



まいにちの 毎日楽しくすごすために・・・！

さいきんなん ちょうし わる つか かん ひと
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
ととの げんき す まいにち つ かさ だいせつ
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。



- ☒ 毎日同じ時間に起きる
- ☒ 三食バランスよく食べる
- ☒ 適度に運動する
- ☒ 睡眠をしっかり取る



けんき こころも元気にすごそう！

「こころの天気」は“晴れ”で過ごさせていますか？人の気持ちは、大きく分けると「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、自分はどう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

1. 誰かに話を聞いてもらう
2. 声に出す
3. 書き出す
4. 絵をかく
5. うたう 音楽をきく
6. 本やマンガを読む
7. 動画を見る
8. あそぶ
9. 運動をする 体を動かす
10. リラックスする
11. ねる 布団にくるまる
12. 出かける 場所をかえる
13. 食べる
14. 好きなことをする
15. 泣く 笑う

自分に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まず、いつでも保健室に来てくださいね。