

令和5年5月2日
横浜市立矢部小学校
保健室

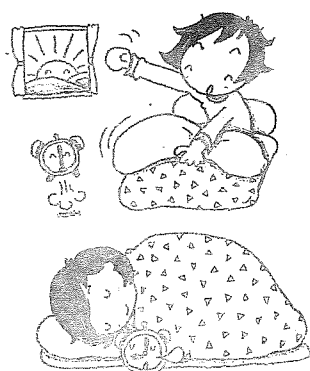
5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。



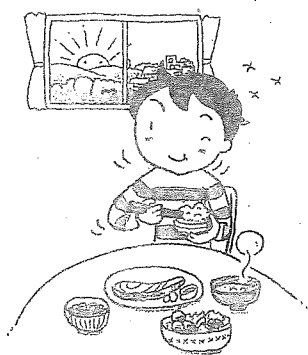
しせい ただ
姿勢を正しくしよう
5月の保健目標



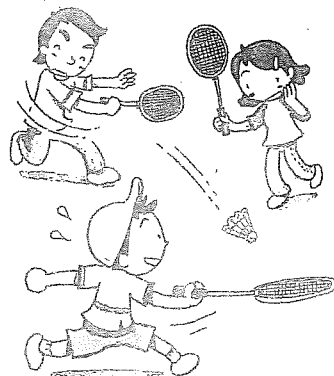
せいかつ ことの
ゴールデンウィークも生活リズムを整えよう



早寝・早起き

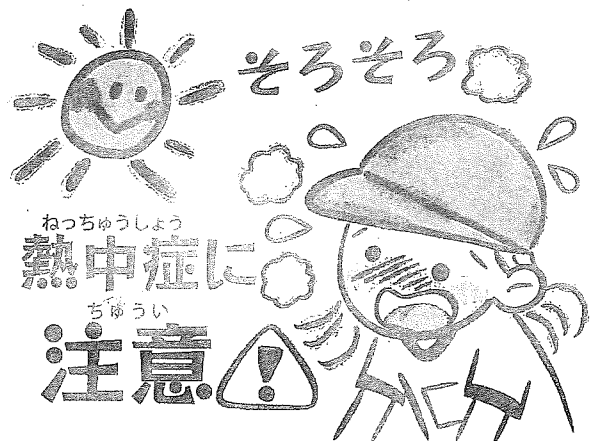


朝ごはん



体を動かす

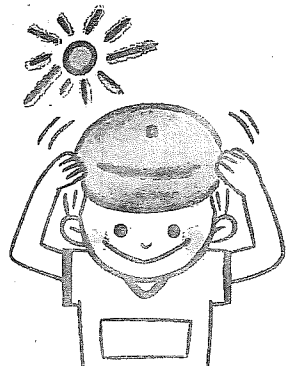
ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のポイント



こまめな水分補給



汗を拭く



帽子をかぶる

ほめことは
さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。それは誰でも同じ。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう。コツは「さしすせそ」!

- さ さすがだね!
- し じょうずだね。知らなかった
- す すごいね。すてきだね
- せ センスがいいね
- そ そうだね。そのとおりだね

みんなのいいところを見つけ、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

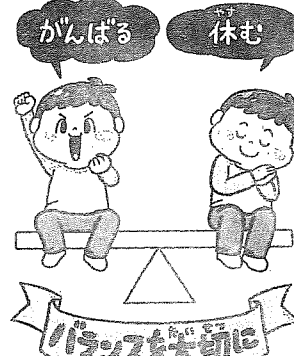
自然の「癒やし」に触れてみて

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし 「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。	耳からの癒やし 小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。	鼻からの癒やし 森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。
---	---	--

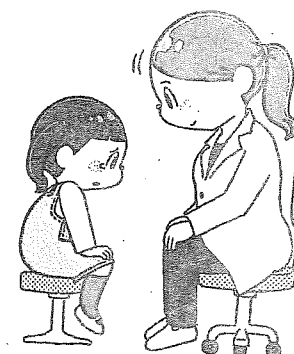
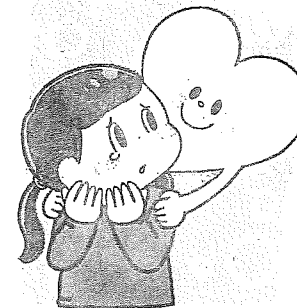
部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

げんき ころろ
元気な心でいるために

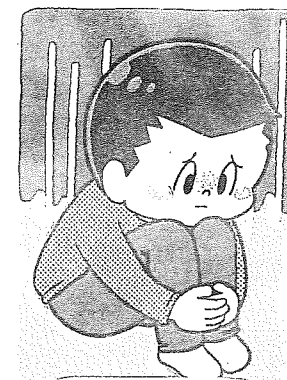


バランスを大切に

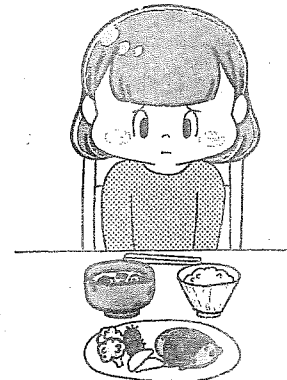
一人で悩まないで



ころろ つか
心が疲れているときのサイン



気分が落ち込む



食欲がない



便秘ぎみ

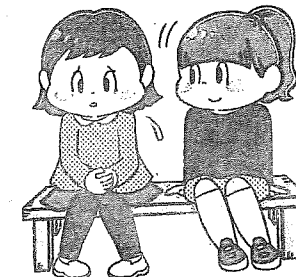
ころろ つか
心が疲れたときは



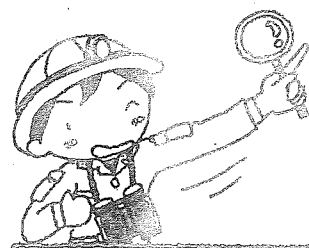
何もしない時間を作る



好きなことをする



友だちに話す



たから 宝 さがし

3つのクイズを解いて、
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ01 ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン
は○のひ みけ○こ

クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ
あ は ん し
スタート ゴール

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

宝箱の中から
出てきたのは...

げん き 元気なからだ!

答えは
はやね・はやおき・あさごはん。
いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!

からだ 体とこころのピンチ!?

やる気がでない
何をしても楽しくない
ごはんがおいしくない
ウンチが出ない

からだ こころ 体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



おうちのかたへ

緊急時や校外学習での施設利用等で
手指消毒、健康診断での器材の消毒に
アルコール系のものを使う可能性があります。
アルコールなどにアレルギーがある場合には、
連絡帳などで担任までお知らせください。

まだまだ続きます 健康診断



健康診断が始まりました。学校の検診は『スクリーニング検査』であり、異常の可能性
がある児童には医師の診断に基づいて『受診のおすすめ』をお渡しすることになっていま
す。受診の結果、異常がないと診断されることもあります。

また、視力検査では裸眼・矯正視力にかかわらず、A(1.0以上)ではなかった場合に
一律『受診のおすすめ』をお渡しします。経過観察中の場合は主治医の先生のご指示に従っ
てください。