

ほけんだより 5月

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ慣れてきた人も、疲れ気味の人もいるかもしれません。十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。



ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。



睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



おやつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

慣れてきたころ 気をつけたいことは



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？



- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってははずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



外すときはひもを持とう



ゴミ箱に捨てよう



マスクを触ったら手を洗おう

4月8日に身体測定、22日に耳鼻科検診を実施致しました。身体測定の結果につきましては各ご家庭にお知らせ済みです。耳鼻科検診の結果は追ってお知らせいたします。5月も各種健康診断が予定されています。受診のおすすめをもらった人は病院で診てもらい、治療証明書の提出をお願いします。

