

ほけんだより

えがお

南城市立知念小学校

保健室 5月号

令和4年4月27日発行

月の保健目標

・梅雨時の健康に気を配ろう

ちねん こみな きおん しつど たか ひ つず  
 知念っ子の皆さん、気温も湿度も高い日が続いていますが、  
 たいちょう すいみん ちょうしょく た  
 体調をくずしていませんか？睡眠をしっかりと、朝食をきちんと食べるこ  
 と！そして、バテないためにはこまめな水分補給をする事が大事です。  
 すいぶんほきゆう こと だいじ  
 あせ すいとう りょう にち ひつよう ぶん ようい も  
 汗ふきタオルと水筒の量は1日に必要な分、用意して持ってきてくださいね～



しっかり食べよう！朝ごはん

あさ けんこう げんき せいかつ たいせつ  
 朝ごはんは、健康で元気に生活するために、とても大切です。

あさ た  
 モリモリ朝ごはんを食べましょう～

たいおん ち  
 体温が上がって  
 体が目を覚ます。

ちゅう しょう  
 腸がしげきを受けて  
 うんちが出やすくなる。

のう  
 脳にエネルギーがたまって  
 はたらきがよくなる。

～保護者の方へコロナ対応についてのお願い～

今年度も新型コロナウイルス感染症が増え、感染対策の日々が続いています。

本校の感染対策にご協力いただき、誠にありがとうございます。

保護者の皆様のご協力により、コロナの感染対策を日々、行うことができます。

現在、県立学校における地域の感染レベル3です。この感染レベルに対して、  
 学校の出席停止・早退基準は以下の通りになります。ご協力よろしくお願ひします。

- 発熱
- 腹痛
- 頭痛
- 嘔吐・吐き気
- 咳
- 気分不良

本人または同居家族にこの症状がある場合と、  
 本人または同居家族にコロナ陽性者、PCR検査結果  
 待ちの方がいらっしゃる場合は、**出席停止・早退**です。  
 ご協力の方、よろしくお願ひ致します。

※ご不明な点やご相談があれば、学校へお問い合わせお願ひします。(098-948-1302)



しんがっこう しんがっきゅう げつ す がつ  
 新学校・新学級になって1ヶ月が過ぎ、5月になりました。

あたらし とも たんにん せんせい なまえ おぼ  
 新しいお友だちはできましたか？担任の先生の名前は覚えられましたか？

がつ たの うれ おし  
 4月に楽しかったこと・嬉しかったことをぜひ、教えてくださいね！

そして、もうすぐ、ゴールデンウィークがやってきます。

じこ き たの  
 事故やけがに気をつけながら楽しんでくださいね！

5月5日は「子どもの日」

## 心がつかれていませんか？

じき こころ がつびょう い こころ  
 この時期の心のつかれは「5月病」と言われています。心のつかれのサインは、

からだ こころ ことば こうどう あらわ  
 体や心、言葉や行動に現れるようになります。チェックしていきましょう～

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

あてはまるものが一つでもあれば、心がつかれて元気をなくしているのかもしれない。

## 心の元気をとりもどすためには・・・

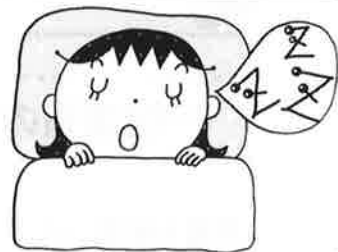
### だれかに相談してみよう

自分の気持ちをだれかに聞いてもらおうと、気持ちがか軽くなるよ。



### ゆっくりねむろう

いやなことが忘れられるよ。



### 「楽しい」と思うことをやってみよう

体を動かしたり、音楽をきいたり、自分が「楽しい」と思うことをやってみよう。



### 深呼吸をしてみよう

大きく息を吸ってゆっくりはくと、リラックスできるよ。



しんたいそくてい しんでんず けんさ ちょうりけんさ じびか けんしん によつ むしけんさ  
 身体測定・心電図検査・聴力検査・耳鼻科健診・尿とぎょう虫検査おつかれさまでした。

じびか けんしん やすだ しのみ せんせい しか けんしん なんばら ひろし せんせい ないか けんしん こやま しんじ せんせい たんとう  
 耳鼻科健診は安田 忍 先生、歯科健診は南原 弘 先生、内科健診は小山 信二 先生に担当して

いただきます。しっかりあいさつをして、5月の健康診断も頑張ってくださいね～