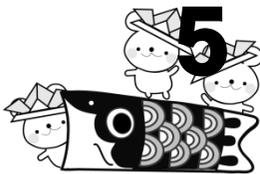


# 5月 ほげんだより



白鳥小学校 第 2号  
平成30年 5月 1日

新学期が始まって1か月が経ち、新しい生活にもなれてきたのではないのでしょうか。また、運動会の練習も本格的になり、汗を流して一生懸命取り組んでいる姿をみることができます。ケガなく元気いっぱいにご過ごせるように体調管理をしっかりとしましょうね！



## リラックスでリフレッシュ！

「5月病」という言葉を知っていますか？正式な医学用語ではありませんが、この時期に新学期で変化した環境や、人間関係などがもたらす心身のつかれが身体的・精神的症状として現れることがあります。

### ※身体的症状

頭痛・腹痛・だるさ  
強い眠気・食欲不振 など

### ※精神的症状

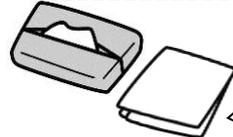
やる気がない・怒りっぽい  
不安・あせり など

これらを解消するためには、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的につくるのが大切です。音楽を聴く、本を読む、スポーツで体を動かすなど、自分の好きなことや興味があることをやってみる。他にもお風呂にゆっくり入る、お家の人や友達、先生に話を聞いてもらうなども一つの方法です。体と心の充電をたっぷりして楽しく元気に過ごしましょうね！

## 体を清潔に保つためのアイテム！

運動をするのにとっても気持ちよい季節になってきました。快適な毎日をご過ごすためにも、体を清潔にすることが大切です。今回は、体を清潔にするアイテムをご紹介します！

### ハンカチとティッシュ



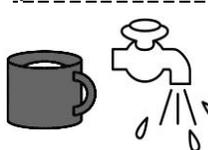
いつも持ち歩こう！特にハンカチは毎日きれいな物を使いましょう！

長かったり、汚れたりしてないかな？つめが長いとけがの原因になることもあります。

### つめ

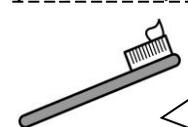


### 手洗い・うがい



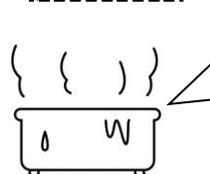
外から帰ってきた時、トイレの後、食事の前は忘れずに！

### 歯みがき



1日3回しっかりみがいて、むし歯や歯肉炎を予防しましょう！

### お風呂



お風呂にゆっくりつかって、一日のよごれを落としましょう。体も心もすっきりしますよ！

### 下着



毎日取りかえよう！よごれた下着だとすい取る力が弱くなります。

## つづ 健康診断



どんな検査や検診を行うか、保健室前掲示板で紹介しているよ！

健康診断が続いています。この機会に自分の体や健康に関心を持ってほしいと思います。ただ、みなさんの成長には一人一人個人差があり、成長の仕方にもそれぞれ違いがあります。健康や体、心のごことでなやんだり、心配なことがあったりするかもしれません。そんなときは、お家の人、学校の先生、もちろん保健室にも相談をしにきてくださいね♡