

ほけんだより

R4. 5. 2
弥富幼稚園・小学校



＊ 気持ちのいい季節になりました ＊

新年度がスタートして、早くも1ヵ月がたち、晴れ渡った空に、新緑の青葉、風の気持ちいい、さわやかな季節となりました。コロナ禍であまりお出かけなどができないかもしれませんが、なるべく外に出て、遊んだり、運動したりして、リフレッシュできるといいですね。



＊ 5月の保健行事予定 ＊

～ 健康診断まだまだ続きます！～

ただ しせい
・正しい姿勢をし
よう
きそくただ せいかつ
・規則正しい生活
をしよう



わす もの
＊忘れ物がないように
かくにん ねが
確認をお願いします＊

日にち	項目	学年	気をつけること
10日(火)	尿検査一次 (予備日)	全学年(前回 未提出者)	対象者に連絡します。24日(火)に二次検査があります。次に提出した人で、連絡のなかった人は「異常なし」となります。
11日(水)	心電図検査	1年生	体着服を忘れないようにしましょう。
12日(木)	耳鼻科検診	幼・1・4年	前日までに耳のそうじをしておきましょう。

こんな症状…「五月病」かも？

朝起きるのがつらい

イライラする

体がだるい気がする



学校に行くのがつらい

元気がでない

食欲がない

五月病といえば大人がなるもの、と思われがちですが、最近では子どもの五月病も増えているそうです。新しい生活の疲れが出始め、ストレスを感じやすい時期です。そのため、左のような症状が出ることがあります。

五月病にならないようにするためには…

規則正しい生活リズムで健康的な生活を送ることが大切です。また、心のイライラやモヤモヤは、大きくなる前に身近な人に話をすることでスッキリできるかもしれません。

たっぷり
睡眠をとる

体を動かして
ストレス発散！

バランスの良い食事
心も体も健康に！

つらいときは、
ひとりで悩まないで
おうちの人や先生に相談してみよう



急な暑さや寒暖差に注意！



ゴールデンウィークも
2022年 5月
規則正しい生活リズムで