

## 5月のほけん目標： **からだを清潔にしよう!**

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったと思います。

自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう!


キレイ博士といっしょにチェック!

キレイ博士といっしょにチェック!

キレイ博士といっしょにチェック!

### 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。




### 手

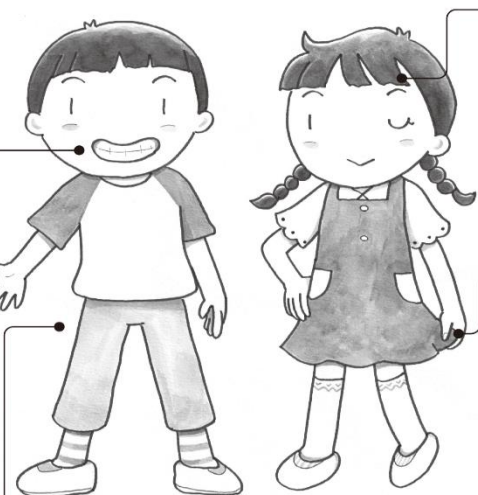
いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



### 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。





### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。




### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。




### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



まだまだ続きます  
健康診断



5月	日	曜日	検査内容	対象
	10	金	視力検査	全学年
	15・16	水・木	尿二次・もれ検査	尿二次・未検査児童
	21	火	歯科検診①	2・4・5・6年生
	23	木	視力もれ検査	未検査児童
	24	金	歯科検診②	1・3年生・未検査児童

★視力検査：メガネを使っている人は必ず持ってきてください。

★尿・ぎょう虫検査：出し忘れのないようにしてください。

今回提出できなかった場合、各自で検査機関へ直接提出になります。

★歯科検診：朝食後の歯みがきを忘れずにしてください。

しんがっ き  
新学期から  
1 か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれませんが。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心や体から SOS が出ているときは、いつもと少し違う  
ことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。

こんなことをしてみましょう！！



### 好きなことをする

なにかに夢中になることで、気分転換  
になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。  
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて  
焦らないようにしましょう。

### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持った  
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが  
分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽  
くなります。客観的に状況を見ることもでき、効  
果的な対処法が見つかるかもしれません。

### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあり  
ます。家族や友だちに話してみましよう。私も  
保健室で待っています。