

# ほけんがより5月

旭小学校 保健室 2022. 5. 11



新年度がスタートして、およそ1か月。心と気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込みぎみ」そんなことはありませんか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入ったり、緊張していたりして、からだも心も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめリラックスできる時間をつくりましょう。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

## 慣れてきた頃 注意報 発令中!

**1**

**事故に注意!**

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

**2**

**ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

**3**

**言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい

### 心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



### スマホ・ゲームは時間を決めよう



### 交通安全の はひふへほ

信号が変わっても **は** しらない

道路に **ひ** ろがらない

歩いているときに **ふ** ざけない

自転車に乗るときは **へ** ルメットをかぶる

**ほ** どうを 歩く

### 急な暑さに ご注意 寒暖の差が大きい この時季の備え

脱ぎ着のしやすい服で 体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう

気温が高いときは こまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり 紫外線を避けよう