

げんき



しんねんど
新年度がスタートして、1か月。体と心の調子はどうですか？

やるきで
やる気が出ない

なに たの
何をしても楽しくない

しょくよく
食欲がない

だるい

イライラする

ウンチが出ない

きも しょうじょう な
こんな気持ちや症状は無いですか？

がっこうせいかつ なか あたら 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、
し 知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしたりして、
からだ こころ つか
体も心も疲れやすいものです。

す たの す たの ね からだ うご
好きなことを楽しむ、好きなものを食べる、よく寝る、体を動かす、
しんこきゅう からだ きも
深呼吸する…など、体や気持ちをゆるめ、
リラックスできる時間をつくると良いですよ。



ほめことは

さしすせそ



さ さすがだね！

し じょうずだね。知らなかった

す すごいね。すてきだね

せ センスがいいね

そ そうだね。そのとおりだね



5月 保健目標

からだ せい
体を清けつにしよう

できているかな？

清潔
チェック

歯みがき
食後にみががいている

ハンカチ
ティッシュ
持ち歩いている

つめ
短く切っている

手洗い
石けんで洗っている

服
下着をつけている

ケガや病気を予防するためにも、
いつも体を清潔にしておきましょう。



保健委員会では衛生検査を行います。

つめを切っているか、ハンカチ・ティッシュを持っているかについて
確認をします。いつも身だしなみや清けつに心がけて生活できるといいですね。




まだまだ続きます
健康診断



5月の予定

健康診断では、自分のからだや成長を知ることや病気や異常を見つけること、からだに興味をもつことができます！受診のおすすめをもらったら、お家の人と確認し、病院を受診しましょう。

実施日	項目	気をつけること
5/9 (火)	心臓病検診 (1年・他学年未検査者)・尿検査再検査提出 (対象者)	
5/23 (火)	内科検診 (4・5・6年)	前日にはからだを清潔にしておきます。 
5/25 (木)	内科検診 (1・2・3年)	
5/30 (火)	耳鼻科検診 (全学年)	耳鼻そうじをします。

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



ON
からだ
たい おん あ
体温が上がり、
かつ どう じょうたい
活動しやすい状態になります。

のう ON
脳
のう じゅうでん
脳にエネルギーが充電され、
あたま はたら
頭が働きやすくなります。

なか ON
お腹
い ちよう し げき
胃と腸が刺激され、
で
うんちが出やすくなります。

ね あいだ はん いっぱいぶん つか
寝ている間に、ご飯一杯分のエネルギーを使っているよ。
ね げんき せいかつ
体を動かして、ぐっすり寝て、モリモリ食べて、元気に生活しよう!

