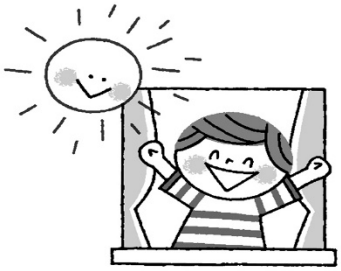
ほけんだより 5月

藤岡市立
美九里西小学校
保健室

最近の体と心の調子はどうですか？お休みがあって少し学校に来て……と、リズムがくずれてしまった人もいると思います。土日はゆっくり休めると良いですね。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる

朝食をたべてエネルギー補充

毎朝きもちよく排便する

【　保護者の皆様へ　】

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。完了した項目については随時、結果（専門医受診のお知らせ等）を通知しています。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんの健康や発育・発達について、ぜひご家庭でお話いただければ幸いです。

けんこうしんだんは、なんのため？

しらべる
びょうき・いじょうがないか

しる
からだのせいちょうのようす

まなぶ
からだ・こころ・けんこうについて

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう

長時間、ゲームやユーチューブを見ていませんか。

歯みがきは、一本ずつハブラシを当て、汚れをとることが重要です。

ゲームやユーチューブ音楽を大きな音で聞いていませんか。

【　相談するってどんなこと？　】

みなさんは悩みがあったり、落ちこんだり、気分がモヤモヤした時にどうしていますか？自分で「どうしたらよいか。」を考えついたり、自分なりの方法で、なんとかできればよいですが、それができない時には誰かに相談する力（相談力）を出してみましょう。

話しかけやすい人はいますか？

これから様々な経験を積んでいくみなさんには、「相談力」も身につけてほしい“力”です。

熱中症に気をつけて！

毎日しっかり洗おう