

周十んだよい



野向小学校
保健室
H31. 5月号

*おうちのひとといっしょに読みましょう

新しい学年になって1か月が過ぎましたね。生活サイクルは規則正しく回っていますか？
5月病といわれるように、5月は疲れが出やすく、なんとなくやる気がおきなくなってしまう人が
ふえてくる時期です。早寝早起きを心がけて5月を元気に乗り越えましょう。

5月の保健目標

じぶん からだ たいせつ
自分の体を大切にしよう

5月これからの保健行事

耳鼻科検診

5/23 (木) 全学年

伊藤 聡久先生に

耳・鼻・のどに病気や異常がないかを調べていただきます。



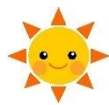
前日に耳垢をとってこよう！

お知らせをもらったら
早めにお医者さんへ

健康診断の結果を
お渡しています



おうちの方へ
気になるところが見つかった
人には、お知らせを渡しています。
お知らせをもらったら、早めに受診
をお願いします。



よい生活リズムをつくるために



朝

早起きして朝ごはん



昼

元気に体を動かす



夜

夜更かしせずしっかり睡眠

連休中に体調をくずすことのないよう、

よい生活リズムに

心がけてください

連休中に体調をくずすことのないよう、よい生活リズムに心がけてください

5月31日は世界禁煙デー

タバコの煙の影響は、タバコを吸っている人だけのものではありません。タバコを吸っている人から吐き出される煙や、タバコから立ち上る煙も体によくありません。こういったことへの対策として、街中では「分煙」が行われています。

知って“防煙”！ タバコのクイズ

① タバコの煙は、先(火がついたほう)と根元のどちらに有害物質が多い？

- A. 先から出る煙
- B. 根元から出る煙
- C. どちらも同じくらい



② 「タバコで簡単にやせられる！」
ウソ？ホント？

- A. ウソ(変わらない)
- B. 体への害でやせる
- C. 逆にどんどん太る



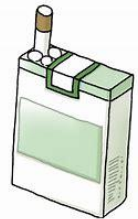
③ タバコにふくまれる有害物質の種類はどのくらい？

- A. 10種類
- B. 100種類
- C. 200種類



④ コンビニでもよく見かけるタバコ。
小学生でも買える？

- A. 買える
- B. 買えない
- C. おうちのお使いならOK



疲れた顔、していませんか？

新学期が始まって、1ヶ月が経ちますが、お子さんの様子はいかがでしょう？5月のはじめ頃は、慌ただしかった4月の疲れが出て、体調を崩しやすいときもあります。

規則正しい生活を心がけるとともに、お子さんの心とからだに耳を傾けて「おかしいな」「疲れているのかな」と感じたら、早めの休養をとらせてあげてください。また、緊張の連続で心も疲れているかもしれません。ゆっくりお子さんの話を聞いてあげてください。大型連休は、リフレッシュするための絶好のチャンスです。よろしくお願いします。