

# すこやか 5月号



5月に入り、気持ちのよい季節となりましたが、まだ気温の差があり、体調を崩しやすいので、気をつけていきたいですね。

保健行事では、健康診断が毎週行われています。健康診断に伴い、たくさんの保健関係調査などへのご協力ありがとうございました。今後も子どもたちが元気に過ごせるよう、サポートしていきたいと思ひます。

## つかれでじき そろそろ疲れが出てくる時期です...

しんがっきがスタートし、1かげつがたちました。あたらしいかんきょうに、すこすつ慣れてきたと思ひます。慣れてきてすこほっとしたとき、からだこころふらふらで、また、自分では気がつかないうちに、つかれがたまっているときもあります。たまには、ゆっくりする時間も取って、からだこころのことを考えてみましょう。からだこころのサインで当てはまるものはありますか？ぜひチェックしてみてください。

## それ、**こころ**や**からだ**からの SOSかも？

こんなサインがあったら、こころからだつかれ  
こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

**からだ**のサイン

- あたまいた 頭が痛い
- ぐっすり 眠れない
- しよくよく 食欲がない
- つかれが 取れない
- あさ 朝なかなか 起きられない
- なか ちようし お腹の調子が 悪い

**こころ**のサイン

- きで やる気が出ない
- かんが 考えが まとまらない
- なんとなく 元気が出ない
- いらいらする
- きぶん 気分が すぐれない
- ひと あ 人と会いたくない
- しゅうちゅう 集中できない
- きゅう 急に 泣いてしまう

ひと一つひとつはちょっとしたことでも、まいにちつづいて、いくつかがあときこころからだだしょうこ 当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

# せいけつど アップ 清潔度をUPさせよう！



みなさんの生活のリズムは整っているでしょうか？身のまわりはきれいですか？身のまわりが清潔であることは、自分もまわりの人も気持ちよくなるだけではなく、病気やけがの予防にもつながります。清潔度をUPさせ、心も体も元気に、毎日さわやかにすごしましょう。

キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、キレイでできているかな？

## 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細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細菌がいっぱい。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、毛先が目をついたり、目に細菌が入ってしまうよ。目の上の長さにかけるか、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。くしゃみをしたリ鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



毎週月曜日、保健委員会による清潔検査を行っています。  
全員で協力して、清潔検査パーフェクトを目指しましょう！



## お知らせ フッ化物洗口が始まります



今年度のフッ化物洗口は、6月7日(金)から始まります。年度当初に提出していただいた同意書をもとに、希望者のみの実施となります。なお、年度途中でも希望または保留(希望しない)への変更ができますので、変更が必要な場合は学校にお知らせください。