

5月のほけんだより

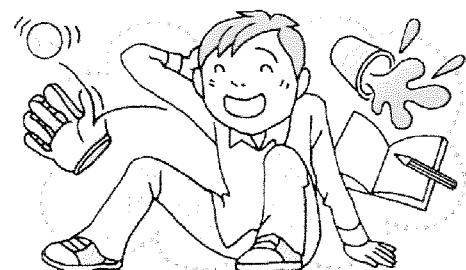
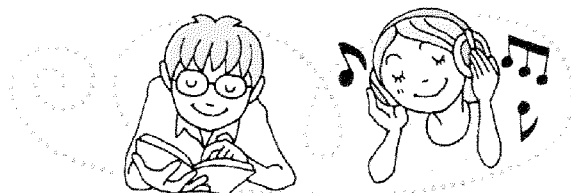
2024年5月
牧の台小学校
ほけんしつ

新学期がはじまってあっという間に1か月がすぎました。いろんなことに一気になれようとして、がんばりすぎた人もいるかもしれませんね。5月はつかれが出やすい季節です。ゴールデンウィークを利用して、じょうずにリフレッシュしてくださいね。

じぶん ほうほう 自分にあった方法で、リフレッシュしよう！

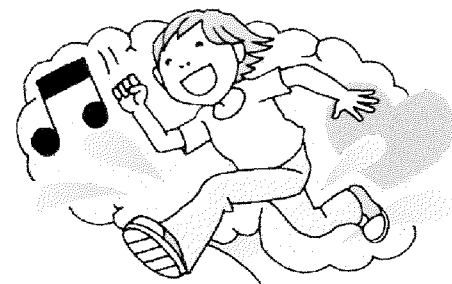
す 好きなことをする

なに むちゅう ひと きぶんてんかん
何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

はじめてのことは、すぐにできなくてあたりまえ。「～できないとだめ」「～しなくちゃ」と考えすぎないようにしましょう。



からだ うご 体を動かす

うんどう 運動をすると、ストレスをへらしたり気持ちを落ち着かせたりするホルモンが出で、気分がすっきりします。

★運動したり、音楽を聞いたり、リフレッシュの方法は人それぞれです。どんな方法が自分に合っているか考えてみましょう。

★毎日ぐっすり眠ることもわすれずに。毎日決まった時間に寝て、決まった時間におきる習慣をみにつけましょう。

がつ けんこうしんだん 5月 健康診断のよてい

1日(水)・・・聴力検査(1年生)

7日(火)・・・聴力検査(2年生)

8日(水)・・・聴力検査(3年生)

10日(金)・・・聴力検査(5年生)

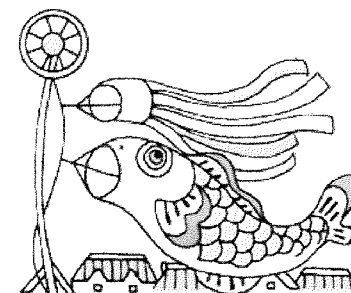
14日(火)・・・尿再検査

耳鼻科検診(1年生と4年生)

15日(水)・・・眼科検診(1年生と4年生)

21日(火)・・・心臓検診予備日(4月30日に欠席した人)

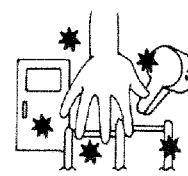
場所:医療会館 ※保護者の方による引率をお願いします



て しっかり手あらいできていますか？

ハンカチでふく まてが 手洗い です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー...いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

