

ほけんだより

R8年度
東山本小学校
保健室

5月

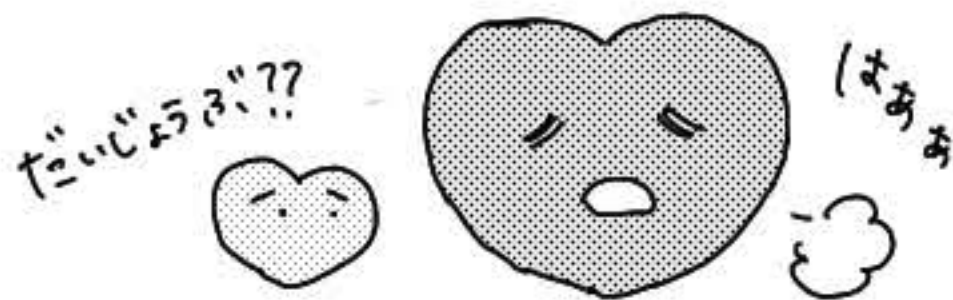
がんばりすぎて
ない？

休むサインを見つけよう

新年度が始まって
もうすぐ2ヶ月です。

新しい環境でここまで
がんばってきたみんなの
体や心は、少し疲れ
ているかもしれません。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やおなかが痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうが続く	<input type="checkbox"/> おなかがすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

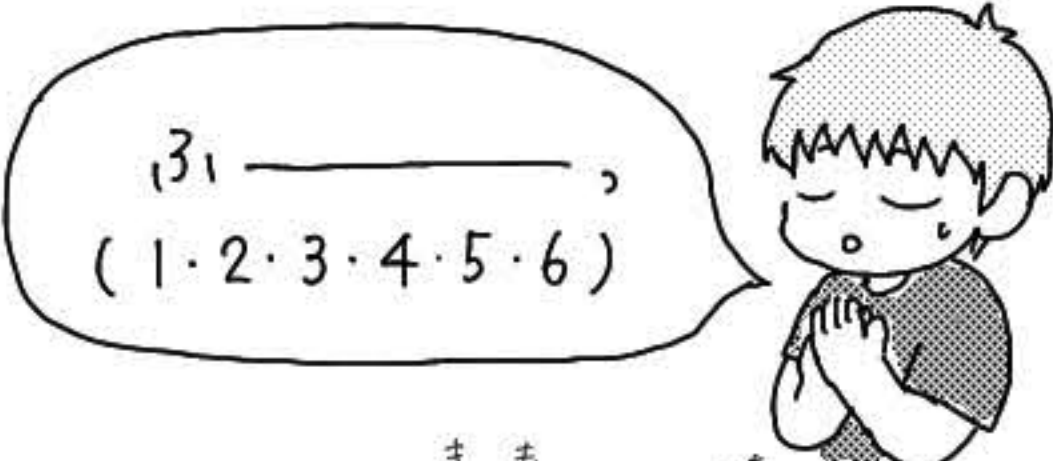


すごくつらい、涙が出る
そんな時は...

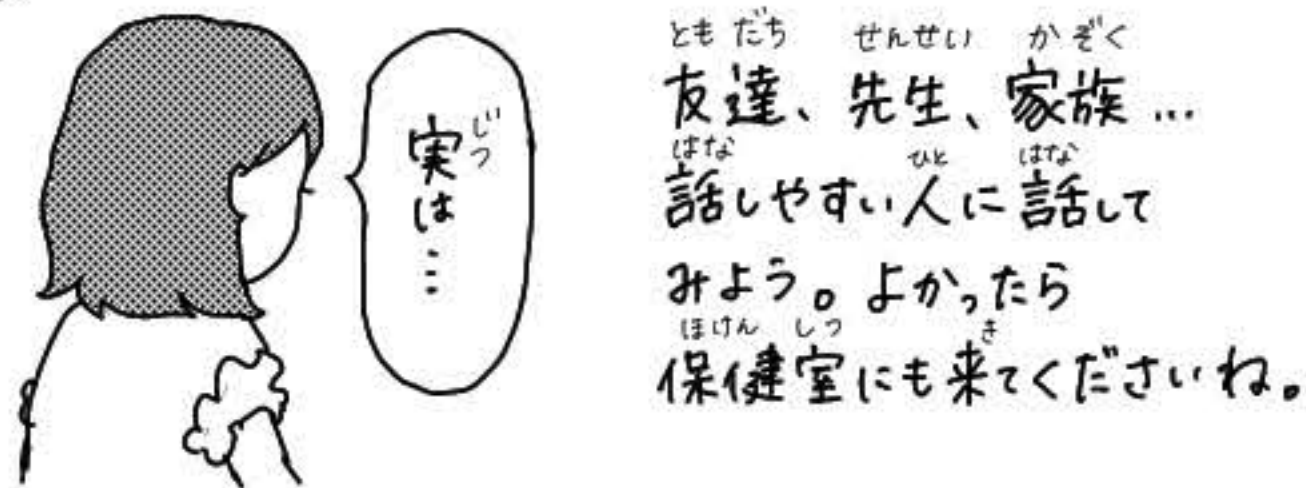
じや体のサインにあてはまる
ものがあたら、それはじや
体が「休んで!!」と教えて
くれている大切なSOSです。
肩の力をぬき、のんびり過ごす時間
が必要なのです。



① ゆっくり、息をはいてみよう



② だれかにその気持ちを伝えてほしい



友達、先生、家族...
話しやすい人に話して
みよう。よかったら
保健室にも来て下さいね。

熱中症の予防について

太陽の光をあびることによってこんないいことがあります。

- ☀️ 骨をつよくなる
- ☀️ 気分を安定させる
- ☀️ 夜眠りやすくする

しかし、これからの時期は
熱中症に気を付ける必要があります。

学校での対策

ぼうし... 水分... マスク...

他にも wbg+ (熱中症指数) を測ったり
ミストや保冷剤も活用しています。



スポーツドリンクについて

- 熱中症予防のため、いつものお茶に加えて、予備のスポーツドリンクを持ってきてもらえません。
- 10月の運動会まで持ってきてもらえません。
- スポーツドリンクには糖分が含まれています。持ってくる量はご家庭でご注意ください。
- うすめて持ってくる場合、衛生面に注意してください。
- ペットボトルのままでなく、水筒に入れてください。
(スポーツドリンク可の水筒か確認してください。
未開封のものであれば、ペットボトルのまま持ってきてもらえません)

ジュース
炭酸飲料は
不可