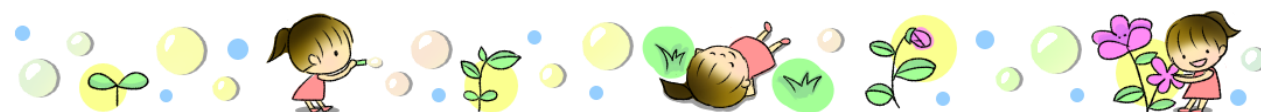




ぜひ、お子さまといっしょに読んでください。



運動会が終わり、ますます気温が高くなってきています。熱中症に注意して、こまめに水分をとってくださいね。

5月から梅雨にかけては、暖かい日と肌寒い日との気温差が、激しい時期です。朝と昼、夜とではかなり気温が違うので、衣服で調節しましょう。

体調管理には下のヒーローたちの技をマネするといいですよ。

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気100%チャージ!

早寝レンジャー



武器

枕ガード

趣味

よく眠れる
おんがくが音楽探し

好きな言葉

快眠

枕シャットバリア!

必殺技

光や音をシャットアウトして、いやされる!

よい睡眠は体の成長に不可欠! とくに眠りについたら、直後にある「深い眠り」が重要なので、心地よく眠れる工夫をするといいいよ!



早起きレンジャー



武器

太陽レイ

趣味

ラジオ体操

好きな言葉

すっきり

太陽レイアタック!

必殺技

太陽の日差しを浴びて、目覚めろ!

朝、太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、脳が目覚める! 朝が苦手な人は、すっきり目覚める工夫をするといいいよ!



朝ごはんレンジャー



武器

お茶わん
ナックル

趣味

地方の名産
品探し

好きな言葉

おいしい
ごはん

お茶わんパンチ!

必殺技

おいしいごはんを、頭と体を目覚めさせろ!

脳と体を動かすためには、エネルギーが不可欠! 朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の動きが活発になるよ!



健康診断が続きます！ ～内科・姿勢・結核～



6月3日(月)と10日(月)に、内科・姿勢・結核健診があります。

澤医院の澤 裕幸先生に診ていただきます。

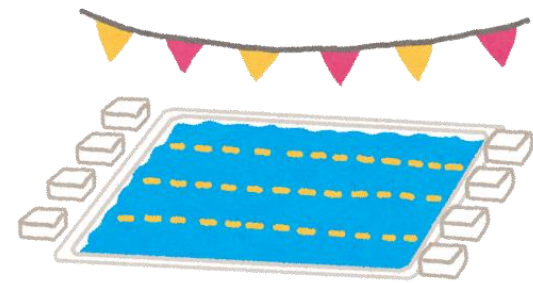
今年度は、体操服や下着を着たまま、実施をしますので、準備物はありません。

聴診時には、胸元のチャックを下げ、心音を聴き、背中(姿勢)を診る時には、
養護教諭が、背中(姿勢)のシャツをあげるといふ方法で実施いたします。

ご理解、ご協力の程お願い申し上げます。

なお、健診の結果に異常がみられた場合のみ、文書をお渡しいたします。

もうすぐプール開きです!!



6月中旬にはプールの授業が始まります。耳鼻科健診などの結果で異常があった場合には、プール開きまでに受診し、お子さまが万全な状態で参加することができるよう、ご協力をお願いいたします。

つながっているから… 体のケア+心のリフレッシュ



体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状が、ストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ちこみ、やる気が出ないといった精神症状が、疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味がこめられているといっているでしょう。規則的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など、楽しめることや落ち着くことで『心のリフレッシュする』。この2つを、生活の中で、うまく取り入れながら、過ごしてほしいと思います。

不安で心がノワノワするあなたへ



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

ロバート博士の85%

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っていきましょう



「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？

親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



知っておこう!! 暑さ指数(WBGT)



暑さ指数が高くなるほど、熱中症になるリスクが高くなります。最近では、暑さ指数が25℃以上になることが多く、25℃以上になると、「警戒」になります。外で遊ぶときには、ぼうしをかぶりましょう。また、外で遊ぶときや体育の授業以外にも、こまめに水分を補給するようにしましょう。