

あつい日が多くなり、春の終わりを感ずますね。緑の色がこなくなってきました。行事ごとが盛りだくさんだった春は、いそがしすぎて疲れに気付かなかったかもしれませんが、今いそがしさが少し落ち着いてきて、どっと疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。

しんどいな～と感じたときは、外へ出てみましょう♪そして、この季節の色鮮やかな自然を見ながら、大きく深呼吸をしてみてください♪

体中の疲れがすべて外に出て、新しいチカラが体いっぱいに入ってくるのを感じられるはずですよ♡

これって5月病？

「5月病」は環境が新しくなり、気持ちが不安定な日が続くと、からだのいろいろなところから調子が悪くなるという「こころとからだの病気」です。ちょうど5月のこの時期になる人が多いので、5月病と言います。

自分らしさをとりもどすために、好きなことをしたり、のんびりしたり、またおうちの人や先生、おともだちに話を聞いてもらうとスッキリするかもしれません。

清潔度をチェックしよう！

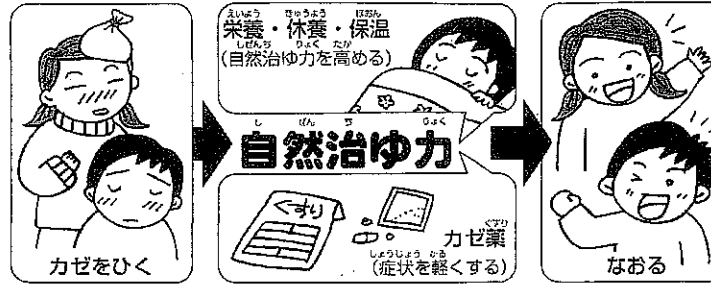
あなたは、いくつ「O」をつけられるかな？ check! check!

いつもハンカチとティッシュを★ もっている <input type="checkbox"/>	ツメは短く切っ★ てある <input type="checkbox"/>	食事の後は★ 歯みがきを している <input type="checkbox"/>	お風呂に★ 毎日入っている <input type="checkbox"/>	外から戻ったら、★ 手洗い・うがいを している <input type="checkbox"/>
前髪は目に★ 入らないように している No <input type="checkbox"/>	耳のそうじも★ 忘れずに やっている <input type="checkbox"/>	下着をちゃんと★ 着ている あせや よごれも すいじらよ! <input type="checkbox"/>	○の数7-8個 とても清潔な生活が送れていますね。これからこの調子でね! ○の数4-6個 まあまあです。忘れがちな項目をこれからは気をつけよう! ○の数0-3個 まずはやれそうな項目から、できるようにしていこう!	

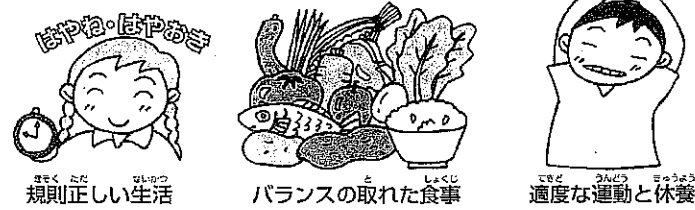
自分で守る 自分の体

病気がかからないからだ
抵抗力をつけよう!

自然治癒力って知っていますか？
私たちの体には、病気がかかった時、それを治そうとする力があります。
その力のことを「自然治癒力」といいます。



自然治癒力を高めるために



しっかり ねる子は
大きく強くなるよ!

すききらいをして
いたら体がどんどん
弱くなっちゃうよ!

ほけんしつニュース

校内でも、体調不良の子が増えています。疲れて弱った体を、ウイルスたちが狙っているのです。現在、校内で多く出ている症状は①倦怠感②のどの痛み③お腹(上部)の痛みです。特にのどの痛みを訴える場合は『溶連菌』や『アデノウイルス』も流行していますので、注意が必要です。必ず体温を測ってください。朝は1日の中で最も体温の低い時間帯なので、微熱程度の熱であっても、この時期は無理をさせない方がいいでしょう。

ほけんしつ 日記

