

ほけんだより 5月

H30.5.1 徳島文理小学校 保健室

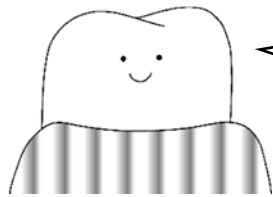
新年度がスタートして、一ヶ月が経ちました。5月は緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期です。生活リズムを整えて、体調管理をしっかりとしましょう。

5月の健康診断スケジュール

5/10 (木) 第2回目尿検査 (対象者のみ)

5/17 (木) 内科健診 (1・3・5年生)

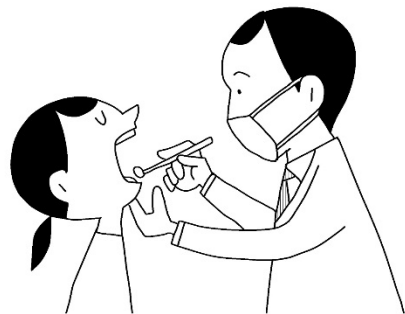
5/22 (火) 歯科健診 (全学年)



5/22 は歯科健診です!!!

歯科健診

歯科健診では、歯や歯ぐきが健康な状態であるか、歯こうや歯石がたまっていないか、歯のかみ合わせや、あごの状態が正常かどうかなどについて調べます。歯科医の先生が、きちんと調べることができるように、検診の前に、しっかりと歯をみがいて、食べかすなどのよごれを落としておきましょう。



からだ 心 つかれていませんか?

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれませんね。



疲れたなと感じたら…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットできる時間を大切に
- ♥ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

なやみやイライラがあるときは?

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

なやみや不安を軽くする方法の例



- ・運動をする
- ・友だちと遊ぶ



- ・休養をとる (すいみんをとる)



- ・音楽をきく



- ・周りの人に相談する

ものや人に当たっては いけません



