



令和5年4月28日
上島町立弓削小学校

5月は暦(ニカレンダー)の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と昼間の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯。ゴールデンウィーク中も心掛けましょう。早起きの秘けつは起きてすぐ朝日を浴びること。太陽の光を浴びると体が「朝だ！起きないと！」と気付いてくれるからです。ぜひ試してみてくださいね。



ゴールデンウィーク
GWも
正しい生活リズムで
過ごそう

早起きして朝日を浴びる

朝食を食べてエネルギー補充

毎朝気持ちよく排便する

健康診断の日程

まだまだ続きます
健康診断

健康診断の結果をお知らせします

からだ けんこう
体は健康だった？

どれくらい せいちょう
成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、
早めに病院へ。

内科検診(全校)
5月10日(水) 12:00~

尿検査(全校)
5月16日(火)
予備日: 6月21日(水)

眼科検診(全校)
5月17日(水) 13:45~

耳鼻科検診(全校)
5月19日(金) 14:00~

おうちの方へ

本日、4月中に行った健康診断の結果を記入した健康手帳を返却いたしました。未記入のページがないか、今一度確認していただいた後、**5月8日(月)**までに担任へ提出してください。よろしくお願いいたします。

ねっちゅうしょう がつびょう き つ 熱中症と5月病に気を付けて!!

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着ししやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理を
しないことも大切です。

5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- もやもやを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心掛ける
(睡眠をたっぷりとする)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

自然の「癒やし」

に触れてみて



5月4日は「みどりの日」。
自然や緑には様々な癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目に一番優しい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸一杯に吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

