

## ~5月のほけんもくひょう~

## 身のまわりを清潔にしよう

新年度が始まって1カ月が経ちました。1年生は学校生活になれてきた頃ですね。全校遠足は楽しかったですか？二小のお兄さん、お姉さんはとてもやさしいです。これからもみんなで仲良くしていきましょう！

5月は、身のまわりをきれいにすることを頑張ってください。きれいなハンカチやティッシュは毎日持ってきていますか？毎日持ってくる習慣を身につけましょう。

新学年になって1カ月

# 疲れ

は出ていませんか？

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない



心と体が疲れているサインかもしれません。

### 体のピンチに気づいたら...

こんなことを

ためてみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う

体に疲れがたまると、ウイルスとたたかう力も弱くなってしまいます。心も体も元気であることが、コロナウイルスの予防にもなります！悩んだらお家の人や担任の先生、友だちなど、みなさんの周りには力になってくれる人がたくさんいます。

- 学校では、担任の先生の他に、佐々木教頭先生、保健室の友光先生も相談担当の先生です。
- 直接話しづらいと思ったら、保健室前のトロポストも使ってください。

★<sup>せい</sup> <sup>けつ</sup> **清潔** ★  
に  
できているかな？

# シルエットワイズ

みんなに足りない  
清潔アイテムは何か？  
シルエットから推理しよう！

## シルエット



## 清潔アイテム



## はや ねっちゅうしょうたいさく 早めの熱中症対策を！

- 水筒を持ってきて、こまめに水分をとりましょう。
- 学校に行く日も、休みの日も、同じリズムで生活しましょう。
- 休み時間は外に出て、少しずつ暑さに体をならしましょう。

## 保護者の方へ

### 1 各健康診断について

新学期から各検診に関する文書を配付しています。結果につきましては、全ての検診が終わり次第、「健康の記録」にて通知させていただきますが、異常があった場合は、各検診後に別紙で通知いたします。医療機関を受診されましたら、「受診報告書」を学校へご提出ください。

### 2 給食後の歯みがきについて

今年度も新型コロナウイルスの影響により、給食後の歯みがきを中止にしています。歯の矯正等の理由により給食後に歯みがきをしたい場合は、学級担任へご連絡ください。