

# ほけんだより 5月

川口市立新郷東小学校 令和6年5月

新年度が始まって、1か月が経ちますね。新しい環境や周りとの関係に慣れてきたところではないでしょうか。一方で、緊張がとけたことで、心や体の疲れが出るころでもあります。それぞれ自分に合った方法で疲れをいやしてくださいね。

## <これからの保健行事>

|          |         |                   |
|----------|---------|-------------------|
| 5/9 (木)  | 尿検査①    | 全校児童              |
| 5/10 (金) | 尿検査②    | 未提出者              |
| 5/23 (木) | 尿検査2次検査 | 1次有所見者・1次月経者・未提出者 |
| 6/4 (火)  | 耳鼻科検診   | 3年生・抽出者           |
| 6/20 (木) | 歯科健診    | 4・5・6年生・前回欠席者     |

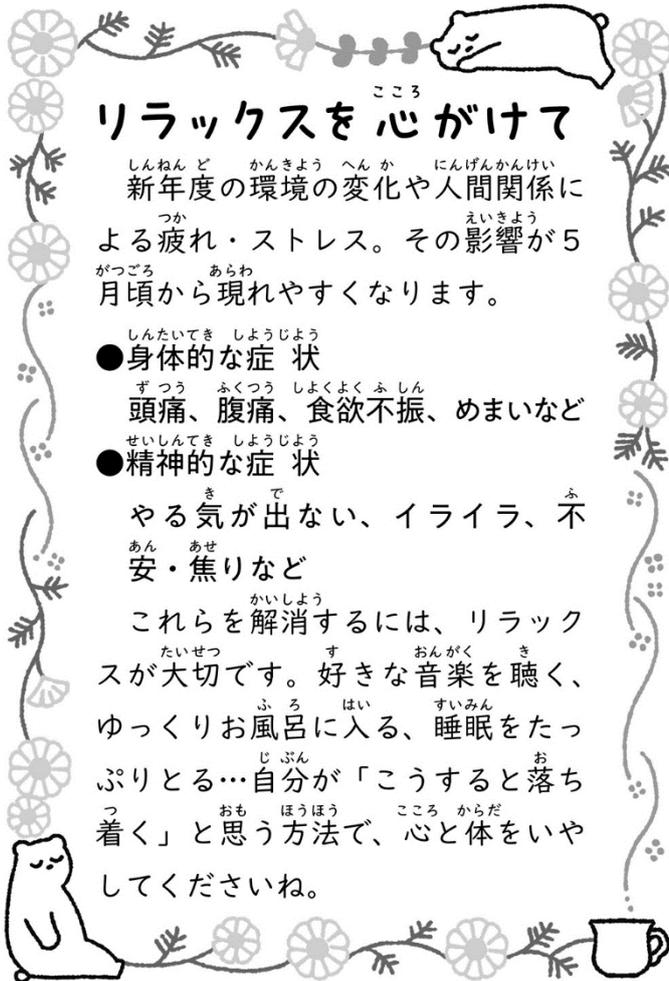
運動会練習みなさんととても真剣によく頑張っていますね。運動会に向けてだんだんと暑くなってきて、練習がハードになってきます。暑さ対策をしっかりと、体も疲れがたまらないようにしっかりとよく眠る、好き嫌いせずにご飯で栄養をとり、生活習慣に気を付けながら、力を発揮してください。

## 7つのちがいをさがそう！！



ほけんもくひょう  
《5月の保健目標》

こころ からだ げんき す  
心も体も元気に過ごそう



こころ  
リラックスを心がけて

しんねんど かんきょう へんか にんげんかんけい  
新年度の環境の変化や人間関係に  
よる疲れ・ストレス。その影響が5  
がつごろ あらわ  
月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状  
ずつう ふくつう しょくよく ふしん  
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状  
せいしんてき しょうじょう

やる気が出ない、イライラ、不  
安・焦りなど

これらを解消するには、リラック  
スが大切です。好きな音楽を聴く、  
ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっ  
ぷりとする…自分が「こうすると落ち  
着く」と思う方法で、心と体をいや  
してくださいね。



せいかつしゅうかん みなお  
生活習慣を見直す

こころ からだ  
心と体はつながっています。  
こころ げんき  
心を元気にするには、  
せいかつしゅうかん みなお  
生活習慣を見直して  
からだ ちょうじ ととの たいせつ  
体の調子を整えることも大切です。  
よ しょうじ じゅうぶん すいみん  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
てきど うんどう こころ  
適度な運動などを心がけましょう。



みかた とら かた か  
見方(捉え方)を変えてみる

たと はんぶん みず み  
例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみよう。  
おな はんぶん とら なお  
同じものでも見方を変えれば、  
おな みかた か  
気持ちも変わってきますよ!



こころ  
心の健康を  
保つために  
できること



たれ はなし  
誰かに話をきいてもらう

こま  
つらいことや困っていること、  
なや だれ そうだん  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみよう。  
じぶん おも  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
はな きも すこ かる  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

じぶん あ ほう み  
自分に合ったリラックス法を見つける

えいが み おも な わら  
映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと  
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
なん じぶん ほう  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。