

ほけんだより



令和7年5月2日
第2号
栗島浦小中学校保健室

新学年がはじまってもうすぐ1か月。4月はわかめ作業や健康診断、ソーラン練習などいそがしい毎日でしたね。環境の変化もあり、疲れがたまっている人もいますかと思ひます。明日からゴールデンウィークでお休みにはいるので、自分の好きなことをしたり、ゆっくり過ごしたりして心も体もリフレッシュさせてください！

身のまわりの清潔を保とう！

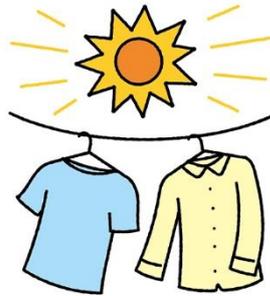
心地よいシーズンを快適に過ごすために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗の始末はしっかりとしよう。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯をしよう。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分も良くなります！

あさかつ朝活してみませんか？

朝はギリギリまで寝ていたい…という人もいますが、思い切って早起きしてみると、朝の時間を有効に使うことができますよ。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起きで味わえるいいこと

- 朝ごはんをゆっくり食べられる
- トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- 心に余裕ができる（学校の準備ができて忘れ物が減る）
- ニュースや天気予報を確認できる
- ちょっとと学び（予習や復習）ができる



心のメンテナンス、できていますか？

4月から新しいクラスになり、環境が変わって緊張したり疲れを感じている人も多いと思います。心のストレスは、体の不調としても現れます。下のような症状はありませんか？

- イライラする
- やる気がでない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら疲れがたまっているのかも！？

自分に合った方法で、ストレスをためこみ過ぎないようにしていきましょう。



おすすめのストレス解消法



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



適度な運動をする



読書をする



好きな香り（アロマ）をかぐ

水筒の持ち方に注意して！

みなさんは普段、どのようにして水筒を持ち運んでいますか？水筒を首から斜めかけにしている人も多いかと思いますが、水筒を首から斜めにかけた状態でころんでしまい、水筒が地面とお腹の間に挟まってしまってお腹の中の臓器を傷つけてしまう事故があります。



水筒を首や肩にさげているときは走らない、遊具などで遊ぶときは水筒を置く、かばんの中に入れて持ち運ぶ、など事故が起こらないように気をつけましょう。

少しずつ気温が高くなってきました。熱中症予防のためにも水筒を持ってくるのを忘れずに！

1日1回の「ありがとう」



今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？「ありがとう」はもともと「有り難し（＝有ることが難しい）」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かに何かを手伝ってもらったり、優しくされたりしたら「ありがとう」と伝えましょう。自分自身も幸せな気持ちになれますよ。