

健康だより5月

2024. 5. 1

ところざわしりつにしとみしょうがっこう
所沢市立西富小学校

ほけんしつ
保健室

がつ ほけんぎょうじ

からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだのだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、



好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

5月の保健行事

視力検査	5年生	1日(火)
心電図検査	1年生	9日(木)
9:00~		
眼科検診	全校	10日(金)
13:15~		
視力検査	4年生	14日(火)
視力検査	3年生	16日(水)
視力検査	2年生	5組
20日(月)		
視力検査	1年生	22日(水)
9:00~		
歯科健診	全校	23日(木)
9:00~		
内科検診	1, 4年生	30日(木)
13:20~		

こんな方法で元気をチャージ!



急な暑さにご用心 寒暖の差が大きい この時季の備え



汗を拭いたり、ケガをしたとき傷口を拭いたりする場合には、ハンカチやティッシュを使います。必ず、ハンカチとティッシュをポケットに入れておくようにしましょう。