

ほけんだより  
旭丘小学校

# いのち

じぶんのいのち、みんなの  
いのちをたいせつにしよう。

2022年(令和4年)5月20日



しんねんと  
新年度がスタートして、2か月が過ぎようとしています。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、  
すこおつ  
少し落ち着いてきたところではないでしょうか。ふと気づくと、「なんだか体がだるくて重たい」「気分が  
お  
ちょっと落ちこみぎみ」…そんなことはありませんか？  
あたらし  
新しいことがたくさんあるこの時期は、知らず知  
ちからはい  
らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいものです。いろいろな  
やす  
ことを『がんばる』だけでなく、『ひと休み』することも大切にしてくださいね。

## こんな方法で元気をチャージ！



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと  
人に相談する

## 「相談力」も大切な「力」です

なや  
悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？  
おこ  
自分で解決法を考え  
ついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！  
おこ  
でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、  
おこ  
落ち込みから抜け出せなかったりするときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか  
わからないときは

はな  
話しかけやすい人は誰ですか？  
しんみ  
親身に聞いてくれる人がきっとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるといい  
かもしれません。



これからいろいろな  
けいけん  
経験を積み重ねていく  
みなさんには、「相談力」も大切に  
そだ  
育ててほしい「力」です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！



いつも  
きれいに！

## せいけつ・みだしなみ

からだ  
体を清潔に保つのは、身だしなみを整える「マナー」として、そして、  
びょうき  
感染症やむし歯などの  
「病気を予防する」ためにも大切です。



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう



手洗い・うがい

外から帰ったときは  
必ず



手足のつめ

のびていないか  
時々チェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、  
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、  
寝る前にもしっかりと



お風呂

一日のあせやほこりを  
あらいながしてすっきり！

## おうちのかたへ



### ◆健康診断の結果をお知らせしています

医療機関での検査・治療が必要とされた人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡しして  
います。早期発見・早期治療のため、お知らせをもらった場合は、なるべく早い受診をお願い  
いたします。また、今後も健康診断が続きますので、保健連絡袋はお知らせを受け取り次  
第、学校へ返却してください。

### ◆水筒・汗ふきタオルの用意をお願いします

体育参観日に向けた練習が本格的に始まり、汗をかくことが増えてきました。熱中症予防  
のため、各ご家庭で水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします。