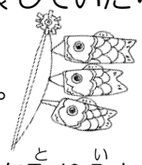
ほけんだより

2025年(令和７年)
５月２日　NO.5
網引小学校保健室

新学期が始まり、約1 か月が経過しました。新しい環境には、慣れてきましたか？この時期は、自分でも気づかないうちに緊張していたり、頑張りすぎていたりするので、たまっていた疲れがでやすくなります。



明日からの連休中に、心と体を休める時間を取り入れてみましょう。

休み明けの７日（水）には、元気いっぱいの皆さんに会えることを楽しみにしています！！！

連休中も規則正しい生活を　心がけよう！



1．早ね・早起き

連休中は、楽しいことがあって夜更かしをしてしまったり、その影響で次の日はお昼過ぎまで寝てしまったり・・・。そんな生活を続けてしまうと、体調を崩しやすくなってしまうだけではなく、学校がある日の生活リズムに戻りにくくなってしまいます。

楽しむ気持ちも大事にしつつ、正しい生活習慣で元気に過ごしてくださいね。

2．からだを清潔にする

汗をかく季節になってきました。汗は、寝ている間など自分でも気づかないうちにかいています。お風呂に入り、下着も取りかえて、からだをきれいに保ちましょう。



3．からだを動かす



学校生活の疲れをとるために、ゆっくり休むことも大事ですが、からだを動かすことも大切です。体育大会も控えているので、体を動かして、体力をつけるようにしましょう。ですが、お昼間の気温は高くなってきているので、

熱中症対策はしっかりしましょう！

健康診断もあと少しです。

健康診断を受診した結果、念のため詳しい検査や治療が必要な人には、これからお知らせを渡します。お知らせをもらった人は、早めに必要な検査や治療をしてもらうように病院へ行きましょう。

保健用の個人封筒に入れて渡します。中を確認されましたら、その都度返却をお願いします。