



稲沢市立長岡小学校
令和7年5月1日

こころ 心のメンテナンス、大丈夫? だいじょうぶ

あたらしい 学年が始まって、1か月が経ちました。みなさんの様子を見てみると、先生や教室が変わり、緊張や不安を感じている子もいるように思います。

緊張や不安で心がいっぱいになると、体は元気なのに頭やお腹が痛くなることがあります。気持ちがあふれてしまう前に、誰かに相談をしましょう。自分では思いつかない解決策が見つかるかもしれません。話をすることで、気持ちが軽くなることもあります。誰に話しか悩んだらぜひ保健室に来てください。



- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 友達や家族と話したくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 授業に集中できない



上のチェック項目に1つでも当てはまったらお疲れモードかも…。相談の他にもこんな方法を試してみよう!



からだを動かす



おんがくを聴く



いつもより早く寝る



5月の保健目標は、「身の周りを清潔にしよう」です。手洗いの様子を見てみると、手を拭かずに教室へ戻っていく姿をよく見ます。手を濡れたままにしていると、ばい菌や汚れがつきやすくなります。手洗い後の清潔な状態を少しでも長くできるように、きれいなハンカチで手を拭きましょう。



また、これから暑くなって汗をかいた時にも、ハンカチやタオルがあると、清潔に過ごすことができます。きれいなハンカチやタオルを毎日忘れず持って来ましょう。



ことし あつ いま あつ な 今年も暑くないそう！今から暑さに慣れておこう！

室内しつないにいと、とても過すごしやすい気き温おんですが、外そとへ出でて動うごいていると汗あせをかいてしまうくらいあつの暑あつさになってきました。これから熱中症ねっちゅうしょうに注意ちゅういが必要ひつようになります。そのために今から暑いまさに慣あつれ、熱中症ねっちゅうしょうになりにくい体からだづくりをしましょう。

暑い夏あつ なつに向けて今から準備む いまをしましょう。

★ポイントあせは汗あせをかくことつつを続けること！

暑熱順化しよねつじゆんが



ほうか そと あそ
○放課ほうかに外そとで遊あそぼう



ふろ ゆぶね
○お風呂ふろでしっかり湯船ゆぶねにつかりよう



たいいく じゅんびうんどう
○体育たいいくの準備運動じゅんびうんどうをしっかりやろう



★さらっとした汗あせをかけるようになったら暑あつさに慣なれた証拠しょうこです！

保護者の皆様へ*****

新年度が始まり、1か月が経ちましたが、既に暑さを感じる日が増えてきました。熱中症の危険も高くなってくるので、タオルや水筒の準備をお願いします。また、暑くなると、下着のシャツを着用せず、登校する児童が増えます。夏は特に汗を吸収して体温調整をしたり、紫外線や熱から肌を守ったりするために下着を着用することが大切です。下着の準備やお子さんへの声かけにご協力をよろしくお願いします。



健康診断が終わり次第、順次結果の配付を行っております。身体測定・視力検査・歯科検診の3つの健診結果は全校児童に配付します。その他の健診結果は、異常があった児童にのみ配付をしますので、よろしくお願いします。

また、健診結果の用紙で受診の勧めがありましたら、早めの受診をお願いします。健診結果の用紙の下部にあります報告書を病院で記入のうえ、学校へご提出ください。
