

5月のほけんだより

令和4年5月12日

弥生が丘小学校

保健室

新学期が始まって、1ヶ月以上経ちました。ゴールデンウィークが終わって、ちょっと疲れている人もいますよね。早寝、早起きをして、生活リズムをととのえましょう。暑く感じる日も増えてきました。汗ふきタオル、水筒も忘れずに持ってきましょう。



慣れてきた頃

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょ。

ロボット博士の85%

もし忘れ物したら...
寝坊したらどうしよう?

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

心配なことを紙に書く

心配レベル (1~10) を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

おうちの方へ

水筒 汗ふきタオル

の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。