

5月のほげんだより



R4. 5.24 伊敷小ほげんしつ

緑が美しい季節ですね。新学年になって、1か月以上たちました。そろそろ慣れてきたか？ お疲れ気味の人もいるかもしれないね。慣れてきた頃の...

慣れてきた頃

注意報 発令中!

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？

今回の「ほげんだより」は、ポイントしぼって、お伝えします。しっかり読んでね!!

4月の生活リズムチャレンジ週間の様子から!

- 心身の健康のために、心配だと思ったこと!
 - 就寝時刻が遅い児童がいる。(12時頃)
 - 平日のメディア時間が、5~6時間の児童も。休日、7時間以上の児童も。
 - 心のお天気が、ずと雨や曇りカミナリ

改善策として、親子で生活リズムについてふりかえてみましょう!

早寝・早起き 目標時刻

1. 2年...	6:30	起床	21:00
3. 4年...	6:30	起床	21:30
5. 6年...	6:30	起床	10:00

- ユーチューブやゲームは、時間(ルール)を決めよう!
- 心は、もちろんほげばかりでは、ありません。もやもやがあるときは、おうちの入に話をしな。学校の先生もお話を聞きますよ! わたしも! 心おともだちも!

うらへ ↓

五月の 手洗いうがいを しっかりしよう。

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」と言しましょう。

イラスト: 伊敷小ほげんしつ



おうちの方へ

4月から、各種健康診断が行われて
います。健康診断で病気や異常の疑い
がある人に「受診のおすすめ」を渡します。
健康診断で、わかること、わからないことが
あります。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさ
んがバランスよく成長し
ているか？ 見たり聞い
たりするのに不自由はな
いか？ 体の異常や病気
の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なる
べく早く専門のお医者さんに診てもらいま
しょう。
不調の原因が早くわかれば、早く治療が
始められます。治療期間も短くてすむかも
しれません。なにより気分も早く
スッキリします。

「受診のおすすめ」を
そのままにしないでください



あつなけりき
暑さに負けない体をフリまじろQ (汗)

けい けい ち
早寝、早起き、朝ごはん & 運動で

ロバート博士の85%

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

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

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

ひきつづき ... 新型コロナウィルス感染症対策を!!