

すこやか

☆健康診断スケジュール☆

- ・尿検査……2回目:5月13日(火)朝
3回目:5月27日(火)朝
- ・内科検診……5月13日(火)13:30~全学年
- ・耳鼻科検診…5月29日(木) 9:00~全学年

対象: 未提出者、二次検査対象者



☆健康診断のお知らせについて☆

- 4月下旬に、「視力検査」「聴力検査」「色覚検査(4年生のみ)」「歯科検診」の結果を配付いたしました。今後、「眼科検診」の結果を配付します。治療が必要なお子様は、早めに病院受診をお願いいたします。また、病院の先生に記入いただいた治療勧告書は、学校へ提出をお願いいたします。※治療が必要なお子様のみ配付しています。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

何を食べたのかな?



3人とも違うことを言っているけど同じものを食べたんだって。なんだと思う?



脳にエネルギーが届いて、朝起きればかりでも頭が働くよ。



体温が上がって、午前中から体を思いっきり動かせるよ。



胃と腸が動いて、朝うんちが出やすくなったよ。

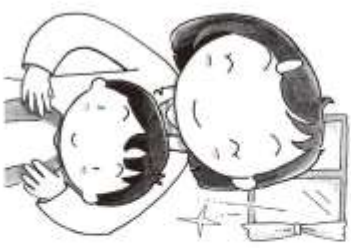
心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じ 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまつて、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



うちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちさが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷりとる



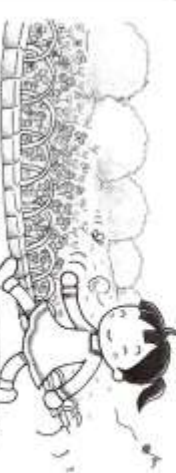
寝る直前にテレビやゲームをしないで、寝る直前に寝るコト。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。