



ほけんだより

す ま い る

smile

すやすや もぐもぐ いいあせ りらくす えがお

松代小学校  
ほけんだより  
R7.5.2

はる はな きせつ 春のお花がきれいな季節です。すっきりとした風が心地よくて、外遊びや運動にぴったりです。あた ぐくねん な 新しい学年にも慣れてきたころでしょうか。5月は運動会もありますね。

こーる でん ういーく あ ゴールデンウィーク開けは、つかれが出やすい時期でもあります。心 も 体 もたくさん せいちょう がつ とき 成長する5月。時にはたっぷり休 憩をして、自分を大切にすることも忘れずに。心 や 体 がいつもとちがうなあと感じた時には、いつでも大人に相談してください。みなさんが おも いじょう 思っている以上に、みなさんのことを大切に思う人たちが大勢います😊



げん き 元気が出ない  
がっこう 学校に行きたくない  
ずつ 頭痛や腹痛がある  
イライラする  
つか 疲れを感じ  
やる気が出ない  
なかなか眠れない  
しょくよく 食欲が出ない  
す 好きなことも楽しくない  
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。

あ 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って、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。

た 立ち止まって  
ど いいんだよ



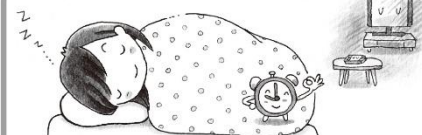
そんなときは  
かた 肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみは？  
こころ どれも心のお薬になるよ。

お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  
気持ち軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり  
しないのが早く寝るコツ。

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。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。

どれも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。



ねんかん めでいあ やくそく まも  
1年間のメディアの約束を守ろう！

がつ 4月の学習参観では、おうちの方と一緒に、1年間のメディアの約束を決めました。自分で決めた約束を守る力、時にはがまんをする力も大切です。めでいあ やくそく えーよん かみ 「メディアの約束（A4の紙）」はおうちの自立つところに はっておきましょう！

スマホやゲームは



時間を決めて

| 日にち               | 保健行事     | 備 考                                                         |
|-------------------|----------|-------------------------------------------------------------|
| 8日（木）             | 尿検査（2次）  | 尿検査（1次）に提出できなかった人が対象です。忘れないように持ってきてください。                    |
| 15日（木）            | 眼科検診     | 眼の病気がないか調べます。                                               |
| 19日（月）～<br>23日（金） | すこやかウィーク | 今年初めてのすこやかウィークです。子どもたちが「すこやかレシジャーの約束」を守るように、家庭全体で取り組んでください。 |
| 20日（火）            | 歯科検診     | 歯や歯茎、あごの骨の様子を調べます。                                          |

## お子さんのこと・子育てのことについて相談しませんか？

十日町市では、お子さんやおうちの方が、いつでも「学校」で気軽に相談できるように、カウンセラーと相談員が訪問しています。

お子さんのことで困ったり、悩んだりしたときは、担任等を通して、いつでもお声がけください。普段、学校でお子さんと過ごす職員も、おうちの方とともに考えていきたいです。

※予定が合わない場合は、別途ご相談ください。

### ～5月の相談日～

【カウンセラー訪問日】

1日（木）、29日（木）

【相談員訪問日】

13日（火）、30日（金）



「未就学児の時は、相談機関がたくさんあったのになぁ」

「最近、子どもとのかかわり方が難しい…」

「市で相談するのはハードルが高い…」

## おうちの方と決めよう！わたしのメディアの約束

授業参観ありがとうございました。新しい学年に進級した4月。家庭でのメディアの使い方を今一度見直す機会になりました。お子さんと決めた1年間のメディアの約束をきちんと守れるように、ご家庭での声かけや、環境づくりをお願いします。

## 水筒について

運動会の練習が始まります。熱中症予防のため、水筒の持参をおすすめしています。水筒の中身は、**水またはお茶**です。お子さんと相談して、持参を検討してください。



## 1・2・4・6年生の保護者の方へ

6月に耳鼻科検診があります。本日、耳鼻科検診事前アンケートを配付しました。内容に沿って記入し、**5月9日（金）**までに担任に提出してください。