

ほけんだより

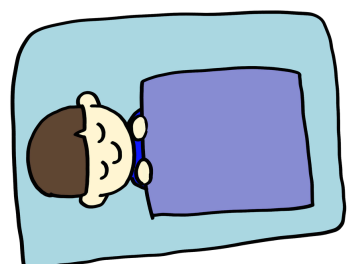
藤井寺市立藤井寺南小学校No.2



5月になりました。そろそろ学校生活に慣れてきましたか？4月にがんばったり緊張したりした分、疲れがでてくるころです。しっかり睡眠をとって疲れをとりましょう。5月病というのを知っていますか？4月の疲れが出てきたり、ゴールデンウィーク明け気持ちや身体がしんどくなることをいいます。しんどいと感じたら、無理せず保健室に来てくださいね。これからどんどん暑くなってきます。夏に向けて体調を崩さない身体作りをしていきましょう！

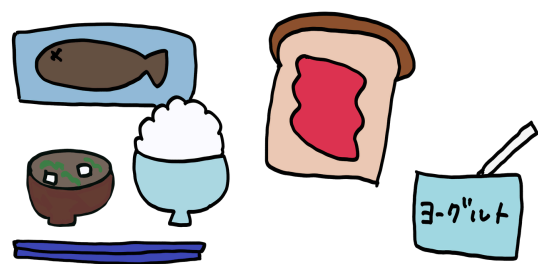
夏に向けて身体を整えよう！

しっかり睡眠を取ろう



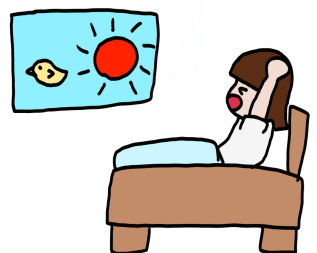
1日約9時間睡眠をとるといいとされています。毎日どれくらい寝ているか一度考えて、夜寝る時間を何時にしたらいいか考えてみましょう。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは少しでもいいので食べましょう。ヨーグルトや果物などでもいいです。少しでも食べると午前中元気が出て、勉強も集中してできます。

早起きをしよう



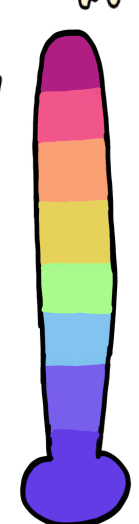
朝は何時におきてますか？朝ごはんを食べる時間を取るためにも7時には起きましょう。起きてから朝日を浴びることで、集中力が高まります。

気温にあった服装をしよう



天気予報は毎日チェックしていますか？毎日の最高気温を見て、どんな服装がいいか考えましょう。また、もし寒いと感じた時のためにも、薄い上着をカバンに入れておきましょう。

気温にあった服装



- 半袖 30度以上
- 半袖シャツ 25度以上
- 長袖シャツ 25度未満
- カーディガン 20度未満
- セーター 16度未満
- ダウンコート 5度未満



5月の健康診断予定

月	火	水	木	金
				1 視力1年
4	5	6	7 視力3.5年	8 内科1.4年
11	12 内科2.5年	13 尿検査2次	14 内科3.6年	15
18	19 心臓検診2次	20 眼科検診	21 耳鼻科検診	22
25	26 尿検査2次 予備	27	28 歯科検診	29