

ゴールデンウィークは楽しく元気にすごせましたか？
新学期がはじまって1カ月がたちましたが、この時期は、今まで緊張していた分、疲れがでたり、ケガが増えたりする時期でもあります。運動会の練習も始まります。『早寝・早起き・朝ごはん』を実行して、心も体も元気いっぱいのごしましょう！

5月も健康診断がつづきます

12日(火)耳鼻科検診 13:45~
13日(水)尿検査 14日(木)予備日
14日(木)眼科検診 13:45~

前の日に耳そうじをしよう



朝おきたら
わずれずに
トイレにいつて
とろう！



まえがみが
目にかかる人は
早めにきっておこうね



ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

連休明け

だる~く

ならないためには

1

ねる時間と起きる時間のズレは少なく！

できるだけ毎日おなじ生活リズムを心がけましょう。

2

テレビやゲーム、スマホは時間を決めて！

ずっと画面を見ているとぐっすりねむれません。

3

からだを動かそう！

外で遊んだり、ストレッチしたり、1日1回は体を動かしましょう。



COOL 保冷剤を集めています！

お家に、使っていない保冷剤はありますか？
保健室で使いたいのので、もしあったら保健室までもってきてください。みんなの協力、待っています♪