

ほけんだより5月

令和8年5月発行 大阪市立鶴見南小学校

心のメンテナン、大丈夫?

新学期がスタートしてもうすぐ1か月がたちます。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。

自分の体調に当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまった人は、おつかれモードかも!?
自分にあつた方法でストレスを解消しましょう。



うんどう
運動



すいみん



どくしょ
読書



おんがく
音楽

など

4月27日から、健康委員会が毎週月曜日の児童朝会のあとにピカピカチェックを行っています。ピカピカチェックでは、せいけつに過ごすために大切な「ハンカチを持ってきているか」「ティッシュを持ってきているか」「つめが伸びていないか」の3つについてチェックします。みなさん、パーフェクトを目指してがんばってくださいね。そして、月曜日だけではなく、毎日せいけつに過ごすことができるように心がけましょう。

ハンカチ



手を洗ったあと、ぬれたままにしていたり、服で水をふいたりしている人はいませんか?ハンカチでふかないと、せっかく手を洗っても、すぐに汚れがついてしまいます。手を洗ったあとは、きれいなハンカチで水をふくようにしましょう。

ティッシュ



突然鼻水や鼻血が出たり、汚れをふいたりしたいときに、ティッシュがないと困ってしまいます。いつでも使うことができるように、ハンカチと一緒にポケットに入れておきましょう。

つめ



つめが長いことで、つめの間によごれがたまったり、つめが割れてけがをしたりしてしまうことがあります。また、友だちにつめがあたってけがをさせてしまうかもしれません。そうならないために、つめは伸びたら切るようにしましょう。

食後に歯をみがく

手を洗う

つめを切る

ハンカチ・ティッシュを持ち歩く

下着を着替える

お風呂に毎日入る

せいけつな生活のために大切なこと