



ほけんだより

にゅうがくしき しぎょうしき げつ あたら がくねん がっこうせいかつ な
入学式、始業式から1か月がたちます。新しい学年での学校生活には慣れてきましたか？また明日から連休が始まりますが、心と体を休めつつも、規則正しい生活を心がけましょう。まいあさ けんこうかんさつ わす おこな
毎朝の健康観察も忘れず行いましょう。

<5月の保健目標>

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



きそくただ せいかつ あいことば
規則正しい生活の合言葉は…

はや
早ね



はやあ
早起き



あさ
朝ごはん



からだ・心のつかれ
大切にしたい『ひと休み』



しんねんど すたーと げつ あたら がくねん
新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しい学年にもなれて、すこし落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、気づくと「なんだか、体がだるくて重たい」「気分がのらないな」ということはありませんか。



がっこうせいかつ なか あたら か しき し
学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張したりしてからだも心も疲れていることがあります。

そんな時はゆっくりお風呂につかる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べるなど、リラックスする時間をつくりましょう。「がんばるとき」と同じように、「休むとき」も大切にしてください。



新学期が始まり、1か月が経ちます。緊張も和らいできた頃かと思いますが、ゴールデンウィーク明けで気分が憂鬱になったり、生活リズムがくずれてしまったり、体調に変化が起こりやすい時期です。御家庭でもお子さんの朝の健康観察をお願いします。

<5月の保健関係行事予定>

日にち	行事	内容・お願い
5月10日(火)	健康の日	低学年「朝食パワー」 高学年「バランスの良い朝食」
5月12日(木)	歯科検診	朝、歯みがきをしてから登校させてください。
5月18日(水)	食育の日	「食事のマナーを知ろう・おはしを正しく使おう」
5月25日(水)	耳鼻科検診	髪の毛が耳にかからないようにしてください。
	メディアコントロールデー	めあての設定、声掛けをお願いします。

健康診断は「スクリーニング」

スクリーニングとは・・・病気の疑いや異常がないかを調べること

学校で行われている健康診断はスクリーニングであり、確実に病気を発見し、病気の診断をしてくれるわけではありません。

「〇〇検診結果のお知らせ」をもらったら、早めに病院で診てもらうようにしましょう。病院を受診したら、結果のお知らせの用紙を学校に御提出ください。

健康診断は、子供たちが自分の成長や体について知る良い機会です。御家庭でも、健康について考えるきっかけとして、ぜひ話題にしてみてください。



<スクールカウンセラー 来校日の御案内>

今年度も引き続き、矢野智さんが向陽中校区を担当していただきます。

相談希望は、フォームへ入力または、担任や養護教諭までお知らせください。

矢野智さん



🌻 5月19日(木) 8:30~16:15

🌻 6月24日(金) 8:30~12:30

🌻 7月15日(金) 8:30~12:30

面談予約フォーム

5/19



6/24



7/15



☆規則正しい生活リズムを☆
向陽学府では、保健の取り組みとして、年間二回の「早く寝よう週間」を実施しています。朝から元気に活動できるよう、今後も規則正しい生活を基盤に健康教育を行う予定です。指導内容は学校ホームページでも紹介していきますので、ぜひ御覧ください。