

こんな症状は出ていませんか？



- ☐ イライラする
- ☐ 気持ちが落ち込む
- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 不安や緊張を感じる
- ☐ 疲れが取れない
- ☐ 食欲がない

新年度がはじまってから3週間が経ちました。
新しい環境にだんだんと慣れてきた半面、こころ
や体に疲れが出てくる時期です。

休日や祝日を活用してゆっくりとこころと体を
休ませ、リフレッシュさせてあげましょう。自分に
あったリフレッシュ方法を探してみてください。

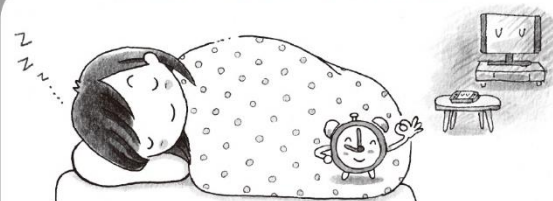


おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

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。

こころと体の健康を維持するためには、生活リズムを整えることも
大切です！

睡眠時間をたっぷり取るために、朝、遅くまで寝てしまうと、生活
リズムが乱れてしまいます。平日と休日で起床時間や睡眠時間が
大きく違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因にもなります。

来週のゴールデンウィーク明けに「朝起きるのがつらい」という
ことにならないように、休日中も早寝、早起き、朝ごはんのリズムを
意識して、元気に過ごしていきましょう。



4月の健康診断の結果をお渡しします

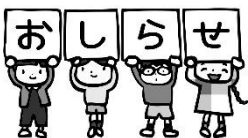
本日、全員に「発育測定カード」と、視力・聴力検査、歯科健診を行った結果、検査・治療が必要なお子さんには「結果のお知らせ」をお渡ししました。

子どもたちが健康に安心して学校生活を送れるよう、「結果のお知らせ」を受け取られたら早めの受診をお願いいたします。受診後は学校に「受診報告書」を提出してください。「結果のお知らせ」をもらう前に受診された場合は、その旨を記入し、学校に提出をお願いします。

また、連絡封筒は中身を受け取られましたら表紙に日付を記入し押印の上、学校に返却をお願いいたします。

後まわしに
しないでほしい...

受診のおすすめ



◆5月12日(月) 13:20～ 眼科検診 1・3・5年

当日は前髪が目にかからないように、前髪が長い人は前髪をピンで止めてきてください。

◆5月13日(火) 13:30～ 内科検診 全学年

心配なこと、学校医の先生に相談されたいことがあれば、事前に学校にお知らせください。

◆5月27日(火) 13:20～ 耳鼻科検診 1・3・5年

事前に耳の掃除をしてきてください。(簡単に取れるものだけで構いません。)

◆5月14日(水) より、フッ化物洗口を始めます。

朝の歯みがきを丁寧に行うことで、フッ化物洗口の効果がより得られます。忙しい朝ですが、フッ素洗口を行う日はいつも以上に丁寧に歯を磨くよう、一言声をかけていただけるとありがたいです。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

すいぶん ぼきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ねむい かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。熱中症を予防するためにも、暑さに負けない体づくりを始めましょう！

水筒持参について

二田小学校では年間を通して水筒の持参をしても良いことになっています。水道の水を飲むこともできますが、これから運動会練習も始まってくるため、水分補給用にお茶かお水をいれた水筒の持参をお願いします。水筒を持参される場合には、誰の水筒かわかるように、必ず記名をお願いします。

