

ほけんだより



岡山市立竹枝小学校

ほけんしつ

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。また、新学期に新しい気持ちでがんばってきた人は、疲れがではじめる時期でもありますね。疲れている時は、家に帰ってからダラダラ、朝も起きられなくてバタバタ、、、となりがちな人もいます。（私もです。）

そんなときこそ、少しだけがんばって、生活習慣を整えてみましょう。休養をしっかりととり、3食きちんと食べると、疲れが少しずつ和らぎ、気持ちも前向きになりますよ。

そこで今年度も・・・

ぱっちりもぐもぐ週間に取り組みます！



だいいっかいめ
第一回目のぱっちりもぐもぐ週間は
5月14日（火）から19日（日）です☆

※ぱっちりもぐもぐ週間とは・・・

起きた時刻寝た時刻などを一週間記録して、生活習慣の確立をめざす取り組みです。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

見逃さないで！ ストレスのサイン



あさ朝、お起きられない



しょくよく食欲がない



イライラする



やる気がでない

自分に合った方法でリフレッシュしよう

つかれをとるには、
ねるのが一番！
しっかりねて、規則
正しい生活をしよう。



つらいときは、
一人でなやまないで
おうちの人や先生に
相談してみよう！



体を動かして、
ストレス発散♪

あたたかいお風呂につかって、
リラックスいい香りの入浴剤
をいれるのもおすすめ！

好きな音楽を聴いたり、読書
をしたり…好きなことをして
リフレッシュ！

スクールカウンセラー花房先生 来校のお知らせ

なんとなくもやもや・・・
誰かにはなしたい・・・
だれでも気軽に利用してね

5月の来校予定日

- ・ 5月 7日 (火) 13:30～17:00
- ・ 5月 21日 (火) 13:30～17:00
- ・ 5月 28日 (火) 13:30～17:00

