

ほけんだより 5月

ねんど やくもしょうがっこう ほけんしつ
R8年度 八雲小学校 保健室



ゴールデンウィークが終わり、運動会に向けた準備が始まります。みなさん、新しい学級には慣れましたか？
そろそろ疲れが出てくる時期です。体調をととのえながら、無理をせず過ごしていきましょう。

その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段
していることの役割の説明だよ。
☐に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために
大切なことだよ。



A 体を ☐ ☐ ☐ に保つ

B ☐ ☐ ☐ ☐ が体に入るのを防ぐ

て あら
手洗い



つめ き
爪を切る



は
歯をみがく



まえ がみ め
前髪が目にかからないようにする



した せ
下着を着る



ふ ろ はい
お風呂に入る



ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



こ
た
え

A きれい B バイキン

せいけつ びょうき からだ
清潔していると、病気などから体を
まも 守れるよ。これからも続けよう。

～保健室からのつぶやき～

ゴールデンウィークに、旭川・美瑛・富良野へ旅行に行ってきました。わたしが旭川に着いた日は、21年ぶりに5月の雪が降った日だったそうで、とてもびっくりしました(笑)思い出に残るゴールデンウィークになりました。みなさんは、どんなお休みを過ごしましたか？また、ぜひお話を聞かせてくださいね😊



あさひやまどうぶつえん
↑ 旭山動物園のホッキョクグマ



がんばりすぎてない？

やす

休むサイン

を見つけよう

こころ

心のサイン

からだ

体のサイン

- ☐ イライラする
- ☐ やる^き気が^で出ない
- ☐ 不安^ふやきんちょう^{あん}がある
- ☐ 学校^{がっ}に行きたくない^{こう い}

- ☐ つかれが^と取れない
- ☐ 頭^{あたま}やお腹^{なか}が^{いた}痛い
- ☐ お腹^{なか}がすかない
- ☐ 夜^{よる}ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が
「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。
肩^{かた}の力^{ちから}を抜き、のんびり^ぬ過ごす時間^すをとってリ
フレッシュしよう。



～おすすめの^{ほん}本～

「いちばんやさしい性教育」(阿部真紀著／講談社)

体^{からだ}のこと、心^{こころ}のこと、友だち^{とも}との関わり方^{かか}、自分^{かた}や相手^{じぶん}を大切にすることにつ
いて、やさしく、わかりやすく学べる「いちばんやさしい性教育」です。
大人^{おとな}も子ども^こも、正しい知識^{ただ}をもち、自分^{ちしき}や相手^{じぶん}を守ることについて学ぶこと
ができます。

これからの毎日^{まいにち}や将来^{しょうらい}に役立つ^{やくだ}ことがたくさん^{ほけんしつ}のっています。保健室^おにも置い
ていますので、ぜひ読み^よに来て^きください😊

