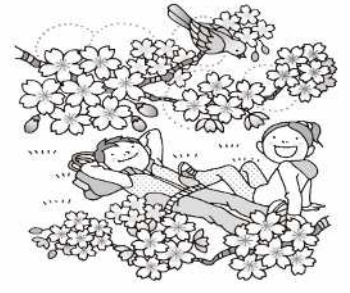


# ほけんだより 5月

令和2年5月11日  
 北区立滝野川第四小学校  
 保健室 曲山 澄子



校庭の桜の木もすっかり葉桜になり緑が美しい季節になりました。しかし今年には緊急事態宣言のため学校が休みになりました。さらに、新型コロナウイルスに感染しないためとはいえ外出が制限され、ストレスを感じている人が多くいると思います。どのようにストレスを減らすことができるか、自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。

## ストレスが大きくなると... こんなSOSに要注意!



- 食欲がない
- 頭が痛い
- やる気が出ない
- 集中できない



心と体が疲れている  
 サインかもしれません。

### 体のピンチに気づいたら...

こんなことを  
 試してみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う

### 定期健康診断なぜするの?

1 どれくらい成長したか?

去年の自分と比べどれくらい成長したか確かめる大切な目的があります。

2 病気や異常の疑いはないか?

一年間学校生活を健康に過ごせるか、自分の体の状態を知り、日々の生活に生かすために健康診断をします。

学校の健康診断は集団検診です。検診の結果、病気の疑いがある場合は、病院を受診するようお願いをお渡しします。病院を受診した結果、異常がなかった場合もありますがあくまでも学校の検診は集団検診でスクリーニングが目的であることをご理解ください。



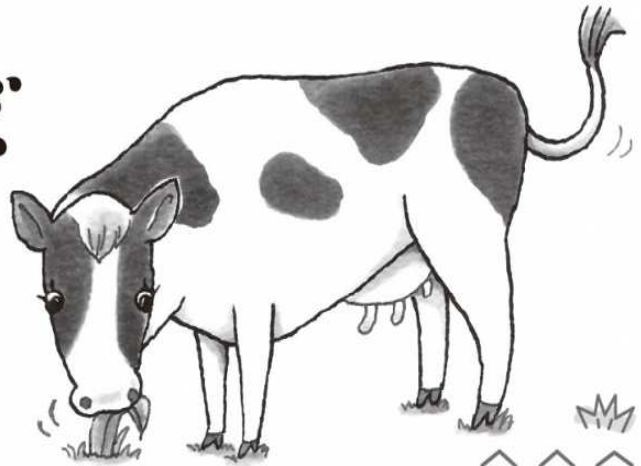
# ナゾトキの丘 (おが)

気をつけたい **3** つのこと

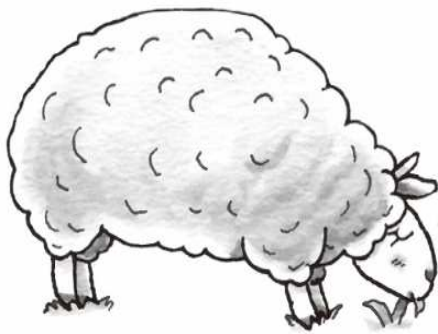
ここは「ナゾトキの丘」。おがあたたかくなってきたこの時期じきに気をつけたいこときは何かなにな？ 動物たちのヒントどうぶつを見て、み  
 はい もじ かんが に入る文字を考えよう。

① ひざ日差しがだんだん  
 きつくなってくるよ。  
そと外でに出るときは  
 をかぶろう。

ぼ



ヒント



つ

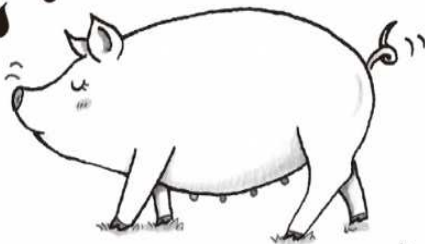


②  がのびていると  
とも友だちにケガをさせるかも。  
 手のひらから見えたら  
き切るサイン。

ヒント

③ ねっちゅうしょうそろそろ熱中症にも  
ちゅうい ひつよう注意が必要。  
 こまめに  ほきゅう補給  
 をしよう。

すい



ん

ヒント



① ② ③  
 ④ ⑤ ⑥  
 ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫