

ほけんだより 5月

小山市立東城南小学校
保健室

急に暑くなります。新しい生活で、疲れている人には
ちょっとつらいでしょうか？まだ、暑さからだがなれていない
ので、無理をしないでください。

水分補給も、水筒に水やお茶・麦茶などを入れて持ってきて
ください。汗ふきタオルなども準備しましょう。



こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ✓ こまめな水分補給
- ✓ タオルで汗をふく
- ✓ 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう

暑くなって、重ね着してきた服を校庭に忘れて行ったりするお子さんがいます。洋服のタグに名前を書いていただくと、すぐにお子さんに届けられます。似たような洋服だと、自分と区別できないこともあります。ご協力よろしくお願ひします。

しんがっ き
新学期から
1 か げつ

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

おうちの方へ

一人でふらっと保健室に来る子や、休み時間に廊下をうろうろしたり、前の担任の教室近くに行ったりしているお子さんを見かけます。まだまだ様子を見ているようです。

おうちでも、嫌だなあとか行きたくないと言っているときにはすぐにお知らせください。

学校には生活相談の先生が週3回勤務しています。スクールカウンセラーも月に1~2回来校します。今年度のスクールカウンセラーは、水曜日に来校するのでロング昼休みを使ってお子さんが直接カウンセリングを受けることができます。

4月17日にスクールカウンセラーの来校予定を職員室コネクトで配信したので、ご検討ください。もちろん、おうちの方もお待ちしております。こんな話するのはどうなんだろう？という事でも大丈夫です。おうちの方もモヤモヤしているとお子さんにも伝わります。お時間の都合をつけて、ご予約お待ちしております。

連休を楽しく・のんびりすごしてください。からだも心もリフレッシュして、また元気に登校してくれたらと思います。

