

ほけんだより 5月

3年4組 井村、植村

新学年になって1ヶ月、新しい生活にはなれましたか。

おつかれ気味の人もあるかもしれませんね。「なれ」と「つかれ」が合わさって、「かったるい、まあいいか」と「ちょっとだけ」と思ってやっていることが、病気やけがにつながるかもしれません。

生活のしかたをもう一度みなおしてみましょう。

5月病になっていませんか?

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良...

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

寝る前に OFF

テレビ、タブレット、スマホ、ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

朝ごはんは 3つのスイッチ ON!

からだ ON
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

脳 ON
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹 ON
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

つめの切り方

形 四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ 爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング 1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。