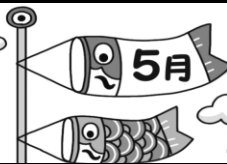


ほけんだより



令和5年5月1日

No.2

手賀西小学校

お家の人と読みましょう

5月病ってなあに？

5月病は正式な病気の名前ではありません。

4月は学年が上がり、1年生や新しい先生方をむかえ、

自分の役割や係活動が新しくなり、期待と不安が入りまじる学校

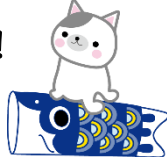
生活となります。知らず知らずのうちに、みなさんの心とからだに

つかれやストレスがたまっています。また、寒暖差も加わり、ちょうど

5月のゴールデンウィークごろに、体や心に不調がでてくることから、

このように呼ばれています。こんな時こそ、まずは『ひと休み』！

「よくなて、しっかり食べ、体を動かし」体調を整えよう☆



まだまだ続きます

けん

こう

しん

だん



しかけんしん
歯科検診

5月10日(水)

5月



けんさ
にょう検査



はいふび
配付日 5月12日(金)

かいしゅうび
回収日 5月15日(月)

かいしゅうよび
回収予備5月16日(火)

毎朝のチェックをお願いします

元気はある？

顔色は？

熱は？

食欲は？



尿検査 朝一番のおしっこをとろう！



☀️ **よい生活リズムをつくるために** 🌙



あさ **朝のトイレタイムを大切に**



お知らせをもらったら、
早めに治療を!



み **からだや身のまわりをせいけつに!**

お風呂に入ろう うがいをしよう

歯をみがこう きれいな 下着をつけよう

手をあらおう つめをきろう

ハンカチと ティッシュをもとう

タバコは
自分にも **迷惑!** まわりの人にも



喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも、タバコの先から出る煙（副流煙）のほうが、発がん性物質が多いためまわりの人にも迷惑をかけます。

