

# ほけんだより 5月



令和3年5月6日

新しい学校、新しい学年になれてきましたか？はやね、はやおき、朝ごはん、手あらい、マスクをこころがけてから  
だもこころも元気にすごしましょう。

西原オリンピックの練習が始まり  
ます！  
みんな元気に楽しく参加できる  
ようにしっかり準備しましょう。



汗をかいたらタオルでふいたり、こまめに水分をとったりして、  
熱中症に気をつける。



しっかり準備運動をする



ぼうしをかぶる



けがをしたときや体調がわるいときは、むりをせずに先生やまわりのともだちにしらせましょう。



新しい学年やクラスになれようとがんばっている人が多いと思います。こんな人はいませんか？

- やる気が出ない
- イライラする
- 食べたくない
- よくねむれない



これは、「つかれ」のサインかもしれません。自分のこころのために「つかれ」をとる方法を考えてみましょう。

からだを動かす



好きな音楽をきく



のんびりする



おうちの人やともだち、先生など、だれかに話を聞いてもらってこころがすっきりすることもありますよ。

