

5月ほけんだより



R8. 5
春日小学校

健康診断、まだまだ続きます！

新しいクラスになり、1ヶ月たちましたね。緊張はほぐれてきてホッとしているこの時期は、疲れを感じやすくなります。元気に毎日を過ごすコツは、「はやね・はやおき・あさごはん！」ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね！

学校では、健康診断は続いています。自分の体を知って、健康でいるための大切な時間です。しっかりと受けましょう。

からだの声、 きいていますか？



新学期のいろいろな変化で、体や心に不調が出る人がいます。これを、「五月病」とよびます。その不調は、ちょっと休憩しようという合図です。体と心の声に耳をかたむけて、自分自身を大切にしよう！



つかれをとる方法

夜はしっかりねる
すききらいをせず、しっかり食べる
お風呂にゆったりつかる
一度に多くのことをがんばりすぎない
おうちの人や、友達とよく話す

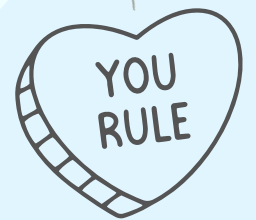


やっぱり大切！

「はやね・はやおき・あさごはん」

9時までに寝て、7時までに起きよう！

なんでもいいから、少しは食べよう！



目を大切に



視力A「1.0」は十分にものをみる力があります。B「0.7」・C「0.3」・D「C以下」のは視力の場合、眼科医さんに詳しく見てもらいましょう。日ごろから相談している人はひきつづき定期的に見てもらいましょう。



しってる？

20-20-20ルール

目を大切にするために、タブレットなどの画面をみる時間に注意しましょう。20分間、画面を見たら、20秒間は遠くを見ましょう。このことを「20-20-20ルール」といいます。