

～なかよくなるための第一歩～

新しいクラスになって1ヶ月がたちました。新しいクラスの仲間とも友だちになれましたか？初めての人に話しかけることが少し苦手な人は、“ちょっと勇気”をだして話しかけてみましょう。すぐに友だちになれるかも…でも、新しいクラスになれてくると「ホッ」として疲れがでてくる人もいるかもしれません。生活リズムを整えてゆっくりあせらず元気にすごしましょう。

5月+6月はじめの保健行事

- 5月10日(火) 内科検診(1年+6年2クラス)
- 5月12日(木) 内科検診(5年+6年1クラス)
- 5月17日(火) 尿検査②/眼科検診(2+3+6年)
- 5月18日(水) 12誘導心電図(対象者のみ)
- 5月20日(金) 眼科検診(1+4+5年)
- 5月26日(木) 耳鼻科検診(1+3年)
- 6月1日(水) 歯科健康診断(1+5+6年)
- 6月9日(木) 歯科健康診断(2+3+4年)



聴力検査(1+2+3+5年)も5月中に行います。

ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。

すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。



汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

眠る前は気持ちよくリラックスさせよう

風通しのいいパジャマを着よう



～つめ、切ってますか？～

つめはものを持ちたり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、のびすぎはきけんです。

つめがのびていると、友だちに当たってけがをさせたり、つめが折れて



痛い思いをすることもあります。



手のひらの方から指先をみるとき、つめがはっきりと見えたら、のびすぎ

のサインです。

1週間に1回はチェックするようにしましょう。