

ほけんだより 5月

平成30年4月27日

八幡台小学校 保健室

No. 2

しんがっき 新学期がはじまって1か^{げつ}月がたちました。そろそろ^{あた}新しい
クラスやお友だちにもなれてきましたか？新しい^{かんき}環境のな
かでは、知らない^しうちに^{からだ}体や^{こころ}心につかれがたまっているも
のです。また、^{れんきゅう}連休明けには、^{せいかつ}生活のリズムが^{みだ}乱れやすく、^でやるきが出ない、^で体がだ
るいといった「5月^{びょう}病」と呼ばれているような^{しょうじょう}症状も出やすくなります。



たいちょう 体調をくずしてしまう^{まえ}前に、^{はや}まずは^ね早めに^{すいみん}寝て、^{じゅうぶん}睡眠を^{やす}十分とることで^{やす}体を休めましょ
う。そして、^{じぶん}自分が^{いちばんたの}一番^す楽しめることや^す好きなことをして、^{こころ}心を^{じょうず}上手に^でリラックスさせてく
ださいね。



よいうんち、ちゃんと出ていますか？

よいうんち

- バナナのような^{かたち}形
- するっと^{きもち}気持ちよく^で出る
- あまりくさくない



わるいうんち

- かたくて^{ココロ}ココロ
- ドロドロ、^{みず}水^{ぽい}ぽい
- おなか^がいたかったり、^でなかなか^で出なかったりする



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんを^たしっかり食べる
- すききらいせず、^たやさいも食べる
- ^{からだ}ひるまに^を体をよく^{うご}かす
- うんち^にいきたく^ななったら、
がまん^ををしない.....

