

ほけんだより 5月

新学期スタートから1ヶ月が経ちました。新しい生活に慣れて、少し
落ち着いてきましたね。しかし、心と気付くと心と身体が疲れてはいま
せんか？「5月病」という言葉もあります。疲れたと感じたら、「ひと休
み」を心掛けてくださいね。



<5月24日(土)は運動会！>



今年も5月に運動会が開催されます！種目や応援団の練習など、とってもわくわくしてき
ますね。運動会を思いっきり楽しめるよう、次の点に気を付けて参加しましょう。みなさんの
活躍を期待しています！

はき慣れた靴を履こう！：靴擦れなどを起こさないよう、自分に合った靴を履きましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！：元気に身体を動かせるようにしましょう。

水分補給をこまめにしよう！：水筒持参で熱中症を予防しましょう。

※水筒はカバーに入れて持参しましょう。肩掛けが出来るカバーだと安全です。

湯船につかると いいことがたくさん！



5月には「先生と話そう週間」やスクールカウンセラーの
山田恵子先生の来校があります。学校生活に不安や悩みを持って
いる人は是非相談してください。また、保健室には相談ポストが
置いてあります。ポストを利用して、いつでも相談することがで
きます。どんなことでも一人で抱えず話してくださいね。



1学期のスクールカウンセラー来校日：5/20(火)・6/10(火)・7/15(火)・8/5(火)