

ほけんだより 5月

矢祭町立矢祭小学校
令和7年5月1日
No.2



5月の保健目標 「体を清潔にしよう」

新学期がはじまって1カ月になります。みなさんのところとからだは元気ですか？
暑さになれていないこの時期は、熱がこもりやすくなる「熱中症」になりやすいころです。早寝、早起き、朝ごはんをこまめに水分をとることでかかりにくくなりますよ♥

児童のみなさんへ

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいかつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。



汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間 など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



◆◆ ところとからだはつながっている ◆◆

ストレスって悪者？

ストレスがある状態

がんばって成功する

プレッシャーを感じる
結果が気になる

やった～！
できた！



ストレスは自分を成長させてくれるものでもある

でも、ストレスが長く続いたり
いくつも重なったりすると…

こんなふうに、心や体が疲れてしまうことがあります。

やる気が出ない

食欲がない

眠れない

頭やおなかの痛み



疲れてしまう前にストレス解消！

おうちの方へ

5月の予定

健康診断に関する書類のご提出お世話になりました。検診が終わり次第、順次、結果をお知らせいたします。今しばらくお待ちください。

月	火	水	木	金
5 こどもの日 	6 振替休業日	7	8 集団検診 心電図検査 1・4年 貧血検査 5年希望者 尿検査 1～6年	9
		14  フッ化物洗口スタート 	15	16  学校環境衛生検査（プール・照度）
19 繰替休業日	20 歯科検診 8：30～ 1～6年生	21 内科検診② 13：00～ 3・4年生	22 	23

朝の歯みがきを
わすれずに願
いします  

前回お休みした
人は、この日に
受けます！

学校薬剤師さんと1・
3・5年生教室、PC
室の検査をします！

ゲームフィクション

ゲームをついついや
りすぎてしまう…。
それはゲームにはやりた
くなるしかけがたくさん
施されているからです。
逆にこのしかけを使えば、
ゲーム以外のいろんなこ
とを楽しくこなす手助け
になります。ゲームフィ
クションと呼ばれてい
るそうです。

①まずは目標(やること)を決める
自分がやるべきことを明確にする。

②報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

③目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、〇時までには終わらせる」

など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。

クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリア
できなければもう一度目標を決めて再挑戦です。



制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。いろいろなことの中に楽しみをつくり出していけたらすてきですね。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

