



令和6年4月30日
 横浜市立平沼小学校
 校長 寺岡 徹
 養護教諭 遠藤 梨那

新学期が始まって1か月が経ちました。

4月は環境が変わったり、新しい出会いがあったりして、ワクワク・ドキドキがいっぱいだったと思います。

楽しいことであってもストレスや不安を感じ、自分では気がつかないうちに疲れてしまうこともあります。

体調を崩しやすい時期でもありますので、ゆっくりする時間をとっていただけたらと思います。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。
 心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだを動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

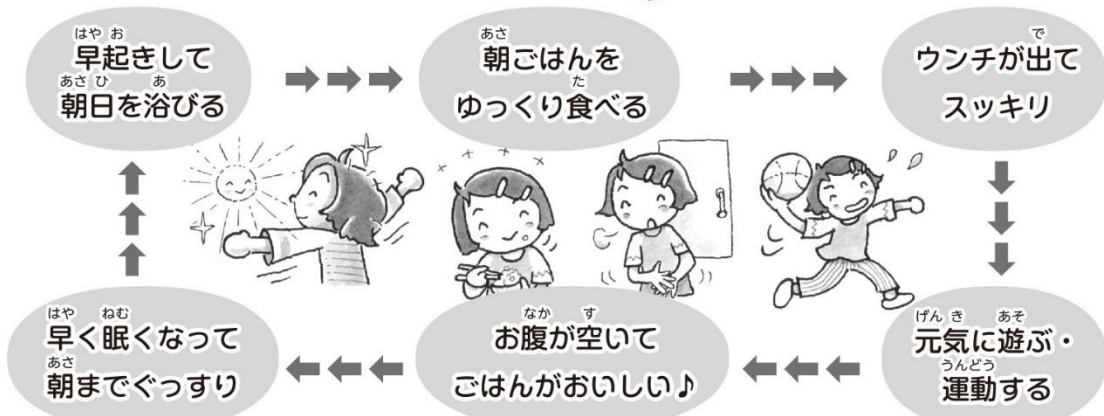
5月の保健目標

生活リズムをととのえよう

視力検査の受診のおすすめは眼科検診終了後、聴力検査の受診のおすすめは耳鼻科検診終了後に、それぞれ、まとめてお渡します。

何度も同じ病院へ行くことのないようにと配慮しましたので、ご理解ください。よろしくお願いします。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。