

ほけんだより 5

5月号

宮西小学校 保健室

令和8年5月1日

5月になりましたね。1年生は学校にはなれましたか？2～6年生は新しい環境にはなれましたか？ちょっとお疲れの人もいるかもしれません。ゴールデンウィークはしっかりリフレッシュしてください。

また、毎年ゴールデンウィークあたりからぐっと気温が上がってきます。外で遊ぶ時には、熱中症予防(ぼうしをかぶる・水分補給・こまめな休憩など)も忘れずに行いましょう。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



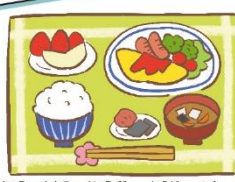
水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

スクールカウンセラーについて



スクールカウンセラーとは、学校内で教育相談の充実を目的に配置された、心の専門家と呼ばれる精神科医や臨床心理士・公認心理師などです。

今年度も泉川中学校に勤務する西松垂耶可(にしまつあやか)先生がお話を聞いてくださいます。

子育てについてやご家庭でのことなど、お気軽にご相談ください。

宮西小学校へ来校される日をお知らせします。

・6/12(金)

・9/10(木)

・12/3(木)

10:00～14:00となっております。相談を希望される方は、学校まで連絡をください。よろしくお願いします。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
☐ イライラする	☐ つかれが取れない
☐ やる気が出ない	☐ 頭やお腹が痛い
☐ 不安やきんちょうがある	☐ お腹がすかない
☐ 学校に行きたくない	☐ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。

