

# ほけんだより5月

貝塚市立北小学校  
保健室

平成27年5月1日発行

1学期がスタートして、1か月がすぎました。新しい環境にも、なれてきましたか？ さて、5月は、連休から始まり、運動会の練習と忙しい月になります。さそく正しい生活を心がけ、体調をくずさないように気をつけましょう。

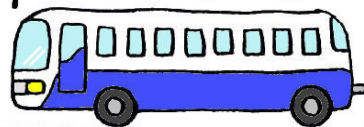


5月のほけんもくひょう

けがをしたときの  
てあてもしろう



5月8日は



校外  
学習



## 5月の保健行事

| 月                    | 火                  | 水                       | 木                  | 金                 |
|----------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|
|                      |                    |                         |                    | 1<br>聴カ検査<br>(2年) |
| 4                    | 5                  | 6                       | 7<br>聴カ検査<br>(3年)  | 8                 |
| 11<br>聴カ検査<br>(5年)   | 12<br>聴カ検査<br>(1年) | 13<br>尿検査(2次)<br>(対象者)  | 14<br>歯科検診<br>(全員) | 15                |
| 18<br>眼科検診<br>(裏面参照) | 19                 | 20<br>耳鼻科検診<br>(1・3・5年) | 21                 | 22                |

|                  |                                              |
|------------------|----------------------------------------------|
| 前<br>の<br>日      | ワクワクして寝つけないかも...<br>早めにふとんに入りましょう。           |
| 当<br>日<br>の<br>朝 | 早めにおきて、朝ごはんを食べましょう。<br>時間にゆとりをもって準備しましょう!    |
| の<br>り<br>も<br>の | バスでは、座ってすごしましょう。<br>酔いや酔いやすい人は、お薬を飲んでおきましょう。 |
| そ<br>の<br>他      | ルールを守って、楽しくすごしましょう。<br>脱ぎ着しやすい服そうを心がけましょう。   |

コミュニケーションとは、さまざまなものを通じて、感じたり、考えたりしたことを、伝え合うということです。

★よくしているのは★



★こんなことも★



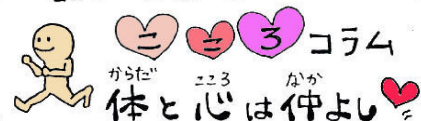
これらは、気持ちや考えを伝え合う「手がかり」です。これらを上手に使って、コミュニケーションしよう。

トツツさわやかコミュニケーション

第1回「コミュニケーションってなに？」



ちまことひといき



緊張したり心配ごとがあると、おなかが痛くなったり、体がだるくなることがあります。また、いそがしい目がついで、休めなかったり、すいみん不足になると、不安な気持ちになったり、イライラしたりする場合があります。

心 原因で 体の調子がわるくなる  
体 原因で 心の調子がわるくなる ことがあります。

心と体。両方とも大切にしましょうね