



ほほえみ



福井市鶉小学校
令和7年5月号

5月になりました。気温もどんどん上がってきて、少し体を動かすと汗をかくようになりましたね。この時期は、新年度の張りつめていた緊張がほぐれ、今までの疲れがどっと出てきます。ゴールデンウィークに体と心を休ませて、しっかりリフレッシュをしましょう！また、長い休みがあると生活リズムを崩してしまいがちです。ゴールデンウィーク明けに「体がつらい」「やる気がおきない」といった『五月病』にならないように、しっかり栄養と、屋内外での運動、たっぷりの睡眠をとるように心がけて、規則正しい生活をし、健康に過ごしましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

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



すいぶん
水分をこまめにとろう

睡眠



ねむ
ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



たいちよう
体調を整え丈夫な体を作ろう

クイズ! 何を食べたのかな?



3人とも違うことを言っている
けど同じものを食べたんだって。
なんだと思う?

脳にエネルギーが届いて、
朝起きたばかりでも頭が
働くよ。



体温が上がって、午前中
から体を思いつきり動か
せるよ。



胃と腸が動いて、朝うん
ちが出やすくなったよ。



トイレ

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

おうちの方へ

健康診断の結果を
お渡ししています



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の

「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

教育相談のお知らせ

昨年度から引き続き 河畑 喜世美スクールカウンセラー
に来ていただいています。

ご質問・ご相談など、お気軽にご連絡ください。

◎5月の来校予定

5月 2日(金)	9:20~12:20
5月16日(金)	9:20~12:20
5月23日(金)	9:20~12:20

※担任または教育相談担当(森下)までご連絡ください。

