



けんこうおうえん
健康応援

ほけんだより

2022年. 5月号
国頭村立安波小学校
保健室



新学期がスタートしてもう一か月がたとうとしています。だんだん新しい生活になれて落ち着いてきたでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか体がだるいな」「気分がちょっと落ちちゃうな」なんてことはありませんか？



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らないうちに力が入っていたり、緊張していたりして体もこころも疲れやすいです。いつもより早く寝たり、お風呂にゆっくりはいたりしてこころと体がリラックスできる時間を作りましょ

う。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように『ひと休みするとき』も大切にしてほしいです☺️長くなりましたが、保健室

はみなさんのこころと体の健康のためにあります。いつでも安波っ子の顔をみせにきていろいろなお話を聞かせてくださいね🌸

こんな方法で元気をチャージ！

しっかりすいみんをとる
ゆっくりすごす
人に相談する



5月6日(金)	耳鼻科検診
5月20(金)	内科検診 (体育着)

いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



ひかげですごす



つかれたらやすむ



[マスクもむりをしないで]



～保護者の皆さまへ～

日頃の健康管理にご協力いただきありがとうございます。文科省より、マスクの着用についてのお知らせがありましたので、この場をお借りして連絡させていただきます。

「登下校・体育の授業・身体的に距離が保てる場合・暑い日は**マスクの着用の必要はありません。**」

上記に基づき、安波小学校では状況に応じてマスクを外すように声かけを行う場合がございます。また、併せて、マスクを外している時は人との距離を十分に保つことや会話を控えるように声かけを行いますので、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。なお、引き続き検温や手洗いの徹底は行います。また、なにかお気づきの点がございましたら安波小学校の小和口までご連絡ください。

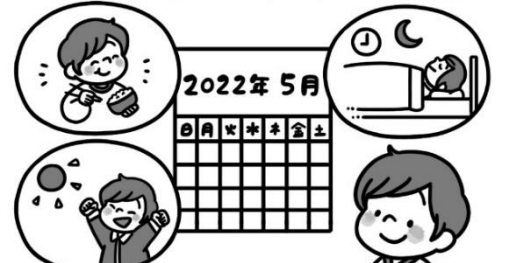
7つのまちがいさがし



7つ見つけれられたかな？

さて、もうすぐゴールデンウィークがやってきます🌸たくさんたのしんでくださいね☺️たのしかったおはなしかせてくださいね。

ゴールデンウィークも



規則正しい生活リズムで