

5月



ほほえみ

H26. 5. 13

富加小保健室

しんねんど 新年度がスタートして1か^{げつ}月ちょっと。あたら^{あたら}新しい^{がくねん}学年・クラスになれてきた^{いっほう}一方、^{いま}今まで
いそが^{いそが}忙し^{きんちよう}さや^{きんちよう}緊張^{からだ}でまぎ^{こころ}れていた^{こころ}体・心^{こころ}のつかれ^でが出てきて「そういえばしんどいな〜」
かん^{かん}と^{ひと}感じ^{おお}ている^{おお}人も多^{おお}いでしょう。

5月はおだやかですごしやすい季節です。お天^{てんき}気のよい日^ひは外^{そと}で遊^{あそ}び、明^{あか}るいあたたか
な日^ひざしを^{げんき}あびて元^{じゆうてん}気を充^{じゆうてん}電^{じゆうてん}しましょう。

リフレッシュ法を見つけよう

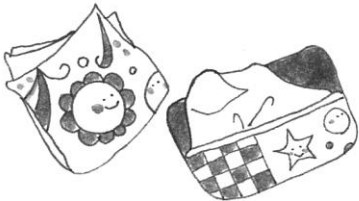
なんだかやる^{きげんき}気や元^{きげんき}気が出^でないな^あという
ときは、ちよ^{こころ}っと心^{こころ}がおつかれ^{きみ}気味^{きみ}かもしれ
ません。そんなときは上^{じょうず}手に^{きぶんてんかん}気分^{きぶん}転^{てんかん}換^{かん}をして、
こ^{こころ}ころ^{こころ}をリフレッシュ^{しぶん}させたい^{しぶん}ものです。自^{しぶん}分に
あ^あうもの^あを見^みつけて^みみて^みくださ^みいね。

<リフレッシュ法の例>

- ・自^{しぶん}分の^す好き^すな^すこと^す（^{しゆみ}趣味^{しゆみ}）を^{たの}楽^{たの}しむ
- ・きれいな^{けしき}景色^{けしき}や^{はな}花^{はな}などを^{みる}みる
- ・ゆ^{ゆる}っくりお^{ふう}風呂^{ふう}に入^いる
- ・軽^{かろ}く^{からだ}体^{からだ}を^{うご}動か^{うご}す（^{さんぽ}散歩^{さんぽ}、^{すトレ}ストレッチ^{すトレ}など）
- ・友^{とも}だちと^{おしゃべり}おしゃべ^{おしゃべり}りする、^{あそ}遊^{あそ}ぶ

レッツ・チェック！ 毎^{まい}日^{にち}のせいけつ

ハンカチ・ティッシュを
持ちましたか？



食^{しょくご}後^ごに^は歯^はみがき^はを
していますか？



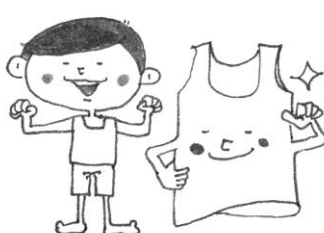
う^てが^あい^あや^あ手^あ洗^あい^あを
していますか？



お^{ふろ}風呂^{ふろ}に入^{はい}っていますか？



肌^{はだ}着^ぎは^き着^きていますか？



つ^{なが}め^{なが}は^{なが}長^{なが}くない^{なが}ですか？





日本スポーツ振興センター制度について

災害共済給付制度

富加町では、学校管理下でけがをしたときのために、日本スポーツ振興センター（災害共済給付制度）に全員加入していただいています。掛け金は、年間945円です。

その内、保護者負担分が460円（富加町負担485円）となっています。

掛け金の集金方法につきましては、今まで通り、5月の学年費よりいただきます。

給付金につきましては、富加町の福祉医療助成制度により、小学生の医療機関での窓口負担が無料ですので、見舞金（医療費の1割）のみの給付となっています。



今月のけんこう3択クイズ

【1】タバコに含まれる
三大有害物質
(からだによくない
もの)は、タール、
一酸化炭素と、
あとひとつは？

- ①カロチン
- ②ニコチン
- ③ケラチン



【2】1日のはじまりの「朝
ごはん」。
そのやくわりで
まちがっているのは？

- ①からだを温める
- ②うんちを出やすくする
- ③脳を休ませる



【3】楽しい遠足。バスの中
ですこし気分が悪くなっ
たときはどうする？

- ①遠くをながめる
- ②近くをながめる
- ③あたまをグルグルまわす



クイズの答え：【1】② 【2】③ 【3】①