ほけんだより

秩父市立南小学校
R7・5　NO.2

欠席連絡フォーム

５月５日はこどもの日ですが、「端午の節句」とも言われ、子供の健やかな成長を祈る行事です。こどもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜が身を守って災いや病気がふりかからないように」との願いが込められているそうです。兜は折り紙でも作ることができるので健康を祈って作ってみるのもいいですね。

心にもお薬をあげよう

元気が出ない　イライラする　疲れを感じる
学校に行きたくない　やる気がでない　好きなことも楽しくない
頭痛・腹痛がある　眠れない　起きられない





あてはまる場合は「５月病」かもしれません。４月から新しい環境になって生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているかもしれませんね。

ゆっくりとすごす　まわりの人に相談する　体を動かす　深呼吸をする　ゆっくりおふろに入る
音楽をきく　本を読む　おいしい物を食べる　ゆっくり寝る　気持ちを書き出す



「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。

みんな大きくなっています

南小の平均値	身長（cm）		体重（kg）	
	男子	女子	男子	女子
1年生	116.6	115.8	22.2	20.5
2年生	123.5	122.9	24.4	24.3
3年生	129.0	127.5	28.3	28.0
4年生	134.2	131.2	31.3	29.5
5年生	141.3	140.1	38.2	34.1
6年生	143.7	145.3	41.2	41.3



朝ごはんでこんなに変わる!?

朝ごはんを食べた

★脳が目覚めて勉強に集中できる
★腸が動いてウンチがすっきり出る
★体温が上がって元気に動ける





朝ごはんを食べていない

★エネルギー不足で頭がぼーっとする
★腸が刺激されずウンチが出ずらい
★元気が出ないので思い切り遊べない



