

# ほけんだより

秩父市立南小学校  
R 8・5 NO.3



欠席連絡フォーム

新年度が始まりあっという間に1ヶ月がたちました。新しい環境に慣れましたか。これからだんだん日差しが強くなり、暑さを感じるようになってきます。また、運動会の練習も始まります。早寝・早起きに心がけ朝ご飯もしっかりと食べましょう。疲れたら無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

## 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

## 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	116.7	115.4	22.7	21.0
2年生	123.3	121.2	25.4	22.8
3年生	129.2	129.2	28.4	28.5
4年生	135.7	133.9	32.6	31.7
5年生	140.1	138.4	35.5	33.6
6年生	148.8	147.2	43.9	38.8

立ち止まっても  
いいんだよ

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

#### 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。



### 朝ごはんでこんなに変わる!?

<p><b>朝ごはんを食べた</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★脳が目覚めて勉強に集中できる</li> <li>★腸が動いてウンチがすっきり出る</li> <li>★体温が上がって元気に動ける</li> </ul>	<p><b>朝ごはんを食べていない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★エネルギー不足で頭がぼーっとする</li> <li>★腸が刺激されずウンチが出づらい</li> <li>★元気が出ないので思い切り遊べない</li> </ul>
--	--