



慣れてきた頃に 気をつけたいこと —最近の生活を振り返ろう—



- ・登校時急いでいませんか？
- ・交通ルールを守っていますか？
- ・行動をする時、周りを見えますか？

5月は自転車安全利用推進期間

登下校時の安全、自転車のマナー、ルールを確かめよう
新年度になって1か月。そろそろ新しい環境にも慣れてきた頃だと思えます。毎年、この時期に登下校時の自転車等での事故が発生します。向こうが止まってくれるだろう。いつもこのあたりは車が通らないから・・・と自分の確認を怠ったり、よそ見をしたりと不注意から起こります。どれだけ慣れても、周りの安全確認はきちんとしてください。もう一度、自転車のマナーも考えましょう。



- ・睡眠時間はとっていますか？
- ・朝の目覚めはいいですか？
- ・食欲はありますか？

生活習慣を見直そう

睡眠時間をしっかりとること、就寝と起床時間を平日と休日とで大きくズレないようにすることが大切



1日の活動の決め手は食事。朝、昼、晩と3食しっかりと食事をしてエネルギーを作ろう

適度な運動をして体を動かしたり、音楽を聴いたり、のんびりしたりして心と体の健康を維持しよう



- ・元気にあいさつをしていますか？
- ・友だちにキツイ言い方をしていませんか？

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いた時、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？迷った時は、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんが、でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しい時は、保健室も力になります。一緒に話にきてくださいね。



5月30日はゴミゼロの日

マスクをきちんと捨てよう

私たちの日常で必要不可欠となったマスク。ポケットに入れて、ついポロツと落としてしまった・・・なんてことも時々あります。でも、その落としたマスクのせいで、動物たちにこんな被害が・・・。

- ・散歩中の犬が間違えて飲み込む
- ・足に引っかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れ込み、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちや環境を守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。



保健室から 「心と体のメリハリ」

新年度になって1か月が経ちました。今の環境での生活リズムにもそろそろ慣れてきた頃だと思えます。ただ、4月というのは、自分が思っているよりも気を張って生活していたりします。気づかないうちに負担がかかって、体の症状として出てくるのがこの5月頃です。やる気がでないなあ、体調が優れないなあなど心や体に違和感を感じた時には、ゆっくりと休養をとることが大事です。もししんどいことがあったら、保健室やカウンセリングを利用してみてください。