

# ほけんだより



5月

海田中学校  
R6.5

心と体の健康を  
保つために  
できること

つかれが出やすい時期です。  
みなさんは どうですか??



5月は 新しいクラスでの 学校生活に 慣れてきた  
一方で、気温も変化しやすく子どもも 大人も つかれが出やすい  
時期です。新しい環境で、緊張した4月から、テストや 体育  
祭など 学校行事が もりだくさんの今 ☺

まずは、「今は つかれが出やすい時期なんだ ☺」と思って いつも以上  
に 自分を大切にしてくださいね。自分のペースで ゆっくりと。  
がんばりすぎないように この時期を のりこえましょう ☺☺



自分に合った  
リラックス法を  
みつけよう



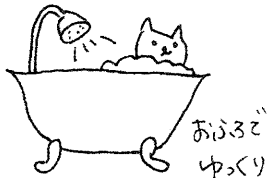
好きな音楽をきく



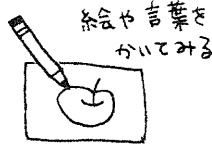
じょうり  
たのび  
ねる



好きなことに  
こころ集中



お風呂で  
ゆっくり



絵画や言葉  
を書いてみる



Cooking



重たい物との  
ふれあい



おしゃべり

## 今の時期こそ 規則正しい生活リズムを意識しよう

心と体はつながっています。心を元気にするためには、生活習慣を見直して、体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

つかれた! と感じる前に リラックスして  
心も体も 休ませるといいね!



5月30日  
ごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で  
『ごみゼロの日』です。海田中学校も 毎週水曜日は  
1-ダストデーですね。紙・缶・瓶・ペットボトル・段ボール・ビニール

袋... 私たちは 生活の中で たくさんのゴミを出しています。地球や学  
校の環境を守るために、ごみをへらす工夫や きれいに保つための方法について 考える日になると  
いいですね。ちょっとしたことでも、みんなでやれば 大きな交果が ☺🎵