



枚方市立長尾小学校

けんこうしんだん 健康診断についてのお知らせ

がつ 4月のほけんだよりに眼科検診の日程を間違えて載せてしまっていました。申し訳ありません。正しくは
か き 下記のようになっていますので、よろしくおねがいします。

1・6年生→5月21日(金)

2・4年生→5月24日(月)

3・5年生→5月31日(月)



5月は 自転車 安全利用 推進月間

です



自転車はクルマの仲間。
交通ルールを守って乗ら
なければいけません。

こんなことをしていませんか？

友だちと競争

信号無視

二人乗り

横に並んで走る



マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

がつびょう き 5月病に気をつけて

5月病 って何？

新しい環境の中で知
らず知らずのうちに疲
れがたまり、体と心に
いろいろな不調が出てくることです。正式
な病名ではありません。



体

・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭が痛い など

心

・不安やあせりを感じる
・やる気が出ない
・イライラする など



じゅうぶん すいみん きゅうそく じゅうぶん
十分な睡眠や休息をとるように心がけ自分にあったストレス
かいしょうほう み
解消法を見つけましょう。
なや そうだん ひと ほけんしつ はなし き
悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

がつびょう がつこう な いまき つ 5月病のほかにも、学校に慣れてきた今気を付けたいこと

ケガに注意



◎学校のろうかを走っていま
せんか？
◎登下校中、おしゃべりに
夢中になっていませんか？

疲れに注意



◎ゆっくり眠れていますか？
◎毎日朝ごはんを食べてい
ますか？

ことばに注意



◎元気よくあいさつをしてい
ますか？
◎友達にきつい言い方をし
ていませんか？

これらに気を付けて楽しく元気に過ごしましょう！！

