

しましただより

片塩小学校 ほけんしつ R5.5

リラックス、できていますか



しんねんど はじ げつ がっこう あたら
新年度が始まって、1か月。学校やクラスなど、新
しい環境や周りとの関係にもだんだんと慣れてき
たところではないかな？でもその一方、緊張がとけ
たことで、心や身体の疲れが出るころでもあります。

ゴールデンウィークを活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフ
レッシュして疲れをいやして欲しいと思います。

5月の保健行事予定

月	火	水	木	金
8	9 けんじょうようきはいふ 検尿容器配布	10 けんじょういちじけんさ 検尿1次検査	11 じび かけんしん 耳鼻科検診 (1・3・5年)	12
15	16 けんじょうみでいしつしや 検尿未提出者	17	18	19 けっかくもんしんひょうしめきり 結核問診票メ切 (1・2・3年)
22	23	24 けんじょうにじけんさ 検尿二次検査	25 ないかけんしん 内科検診 (1・2・3年)	26 けっかくもんしんひょうしめきり 結核問診票メ切 (4・5・6年)
29	30	31	6月1日 ないかけんしん 内科検診 (4・5・6年)	2日

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ
友達関係に悩みが出てくるこ
ろかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にい
ると楽しいはずなのに、「相手
に嫌われたくない」「空気を悪
くしたくない」と、言いたいこ
とが言えず、ストレスや疲れを
ためてしまう人は少なくありま
せん。「しんどいな」と感じたら、
ちょっとその友達から距離を置
いて、ゆっくり一人で過ごして



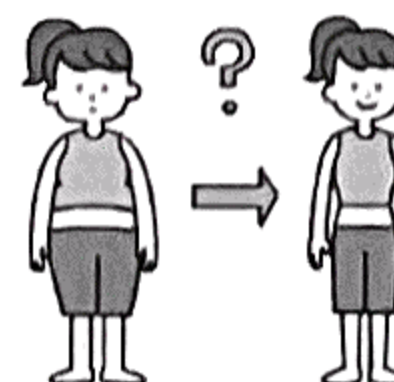
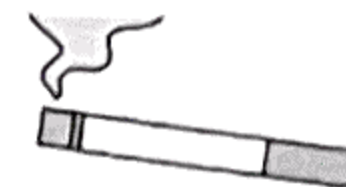
みましょう。自分の好きな趣味
に没頭したり、おいしいおやつ
を食べたりするのもおすすめです。
そうすると、相手にとって
も自分にとっても「ほどよい距
離」が見えてくるでしょう。

知って“防煙”!

タバコのミニクイズ

① タバコは、先(火をつけるほう)と根元、
どちらから出る煙に有害物質が多い?

A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい

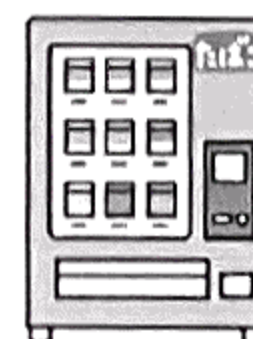


② 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?

A. ウソ (やせない)
B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

③ タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?

A. 10種類くらい
B. 100種類くらい C. 200種類くらい



④ ふだん見かけるタバコの自動販売機。
小学生でも買ってもよい?

A. よい B. ダメ C. おうちの人の使い方ならよい

(こたえ) ①…A ②…B ③…C ④…B