



ほけんだより 5月号

令和6年5月15日

松梅校小学部

保健室

新しい学年になって、早くも1か月が過ぎました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。同時に、緊張がとけてきて、疲れが出やすい時期でもあります。疲れたときは、いつもより自分を大切にしてみてくださいね。



もしかして、これって5月病??



5月病ってなに??

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心いろいろな不調がでてくることを「5月病」といいます。「病」という漢字が入っていますが、正式な病気の名前ではありません。

こんな人は、疲れがたまっているかもしれません

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 集中できない | ☐ やる気がでない |
| ☐ 食欲がない | ☐ 頭が痛い |
| ☐ お腹が痛い | ☐ 眠れない |



⚡ からだのピンチに気づいたら…

まずは、こんなことを試してみよう!

- ☐ 生活リズムを整えよう! (早ね・早おき・朝ごはん+α)
→くわしくはウラヘ
- ☐ 外で体を動かそう!
- ☐ 好きな音楽をきいてみよう!
- ☐ ゲームやタブレットから離れてみよう!
- ☐ 信頼できる人に相談してみよう!



そのほかにも、不安な気持ちや自分ががんばっていることを紙に書いてみるのもおすすめです☆



5月病のほかにも… 新しい環境になれてきたころに気をつけたいこと

ケガに注意!



- ★ろうかを走ったり、階段をとびおたりしていませんか?
- ★遊具で遊ぶときは、ルールを守っていますか?

ことばに注意!



- ★元気よくあいさつをしていますか?
- ★友だちに、きつい言い方をしていませんか?



生活リズムを整える「早ね・早おき・朝ごはん」+α



早ね・早おきをしよう！



夜しっかり眠ることで、体や心の疲れをとることができ、朝はすっきり起きることができます。また、眠っている間に「成長ホルモン」がでて、体を成長させてくれます。1～3年生は9時半まで、4～6年生は10時までに布団に入るようにしましょう。

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギーになります。勉強も遊びもエネルギーをたくさん使うので、朝ごはんは毎日食べましょう。

トイレに行こう！



朝ごはんの後は、腸が動き出すので、うんちタイムのチャンスです。朝は出ないなあ…という人も、毎日だいたい同じ時間にトイレに座り、排便の習慣をつけておきましょう！

体をいっぱい動かそう！



昼間にたくさん体を動かすと、体力がついて強い体を作ることができます。また、疲れた体を回復させるために、夜もぐっすり眠れるようになります。家のお手伝いなどで体を動かすのもいいですね。



油断しないで！ こよみの上では「夏」です！



5月5日は、「立夏」でした。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

こんなことに
気をつけよう



服は調節しやすいものを

天気によって暑かったり寒かったりする時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い日もあります。休み時間ごとなど、こまめに水分をとって、熱中症にならないようにしましょう。

おうちのかたへ



健康診断の結果を配布しています

現在、身体測定、視力検査、聴力検査（1・2・3・5年生）、内科検診、歯科検診、腎臓検診（尿検査）の結果を配布しています。受診が必要な場合は、早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。

学校で行う健康診断は、あくまでもスクリーニング（集団から疑いのある児童を見つけるもの）です。受診後、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ください。受診をされましたら結果を学校へお知らせください。