



# ほけんだより 5 がつごう月号

令和8年5月7日  
松梅校小学部  
保健室

あたら かくねん はや けつ す あたら かんきょう すこ な  
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。とうじ きんちよう つか て し き つか  
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い  
あげてくださいね。



## もしかして、これって5月病??



### がつびよう 5月病ってなに??

あたら かんきょう なか し 知らず 知らずのうちに つか れが たまり、 体 と 心 に いろいろ な ぶちよう 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! →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かんばっていることを紙に書いてみるのもおすすめです☆



がつびよう  
5月病のほかにも... あたら かんきょう  
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、階段をとびおり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?

# せいかつ 生活リズムをととのえよう！！

## なんじ 何時に起きていますか??

しょうがくせい ひつよう すいみんじかん  
小学生に必要な睡眠時間は9～10時間だと  
言われています。

- 1・2年生は9時までに
- 3・4年生は9時半までに
- 5・6年生は10時までにはねましょう



## あさ 朝ごはんをおいしく 食べるために…

- ・ねる前に食べない!!夜ふかしはしない!!
- ・朝、おきてから、家を出るまでの  
時間にゆとりをもつ!!  
(1時間くらい)



## はや はや 早ね早おき

がっこうがある日はもちろんで  
すが、休みの日も同じ時間に  
ねて、同じ時間におきましょ  
う。

ここからスタート☆

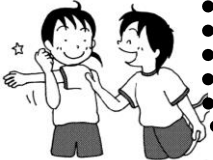
## あさ 朝ごはん

ごはん、またはパンを中心に  
バランスのよい朝ごはんに  
しましょう。



## うんどう 運動

からだをしっかりと動かしてい  
ると、夜にぐっすり眠ること  
ができます。  
運動だけでなく、おうちの  
お手伝いもいいですよ!!



## うんち

ごはんを食べたあとは、うん  
ちが出やすくなります。  
がまんをすると、固いうんち  
になったり、うんちが出にく  
くなったりします。



## うんどう 運動をする前に…

運動をする準備はできていますか?きちんと  
準備をしないと大きなけがにつながります。

- ・ぐあいは悪くないですか?
- ・準備体そうはしっかりしましたか?
- ・くつは足にあっていますか?
- ・くつひもはしっかり結んでいますか?



## うんちはからだ からのおたより

<よいうんち>

- ・バナナのような太さやかたさ
- ・すると気持ちよく出る

<よくないうんち>

- ・かたくてコロコロしている
- ・ドロドロしている
- ・力んでも、なかなか出ない

よいうんちが出ていれば、健康な証拠!

まだまだ続きます



けん こう  
しん だん  
診 断



- 5月7日(木)・・・眼科検診
- 5月14日(木)・・・耳鼻科検診
- 5月25日(月)・・・歯科検診