



5月5日は「立夏」といって、「夏のはじまり」とされる日でした。動くと、少し汗ばむような日も出てきましたね。新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。新学期の疲れが出てきて、熱中症にもなりやすい時期です。つい生活リズムがくずれてしまった…という人も多いかもしれません。

元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることが大切です。連休モードから少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。



心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



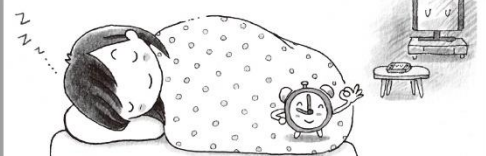
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれも試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室に相談してくださいね。

5月は、気温の寒暖差や気圧の変化が激しく、自律神経が乱れがちで、気分や体の不調が出やすい時期でもあります。十分な休養や適度な運動だけではなく、バランスのとれた食事をとることも、元気に過ごすために必要です。朝ご飯を食べると、脳が自覚めて勉強に集中できたり、体温が上がって元気に動けたり、腸が動いてうんちが出やすくなったりします。勉強も遊びも頑張るために、まずは朝ご飯を食べることから心がけてみましょう!



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

まだ5月だから、と水筒を持たずに外遊びをしている人もいます。でも、そろそろ熱中症がはじめる時期になります。まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、体育や外遊びに行くときには、こまめに水分補給をとるようにしましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

治療証明書の提出を
お願いします

健康診断が続いています。学校では、身体測定・視力測定・歯科健康診断の結果は全員へ、その他の検診は病気や異常の疑いがある人すべてに「治療勧告書（受診のすすめ）」をお渡ししています。受診後は「治療票」の提出をお願いいたします。