

# ほけんだより 5月号

令和4年(2022年)5月9日(月)  
 筑紫小学校 保健室  
 文責：上津遊菜々子

新学期が始まり約1か月が経ちました。新しいクラスでの学校生活にも慣れ、緊張が解けて体調を崩しやすい時期です。ゴールデンウィーク中は規則正しい生活を送れましたか？これから夏に向けて気温もどんどん高くなっていきます。生活リズムを整え、暑さに負けない強い体をつくっていきましょう。

## 5月病ってなに？



### こころ

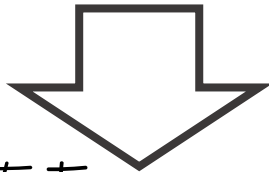
- なんとなくからだのだるい
- 食欲がない
- 頭が痛い など



### からだ

- 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

みなさんは「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？これは正式な病気の名前ではありませんが、5月の連休明け頃から新学期の疲れや生活リズムの乱れなどによって、心と体にさまざまな不調が出てくることを指します。少し体の力を抜いて、生活や自分自身の気持ちを見つめ直していきましょう。



## つかれたなあ・・・と思ったら

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たり</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食か ポイント!</p>
---------------------------------------	---	--	--

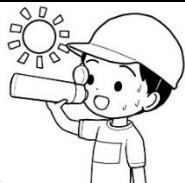
## 【5月の健康診断日程】

日時	検査項目	対象	準備・注意すること
5月11日 (水)	耳鼻科検診	1年生全員 2・4・6年生 (校医による抽出)	・前日に耳あかを取り、清潔にする。 ・髪の毛が耳にかかる人は、髪を結ぶ。
5月12日 (木)	眼科検診	2・5年生	・前日は十分に睡眠をとり、ゲームやスマホは控え、目を休ませておく。
5月26日 (木)		1・4年生	・検診前は目をこすらないようにする。
5月19日 (木)	内科検診	1・4年生	・体操服 ・髪の毛が長い人は、髪を結ぶ。

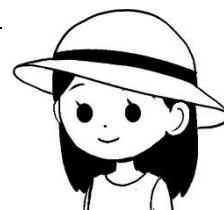
## 熱中症を予防しよう！

暑い日が増えてきましたね。5月は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすい時期です。次の4つのポイントを守り、熱中症を予防しましょう。

①こまめに水分補給をしましょう。



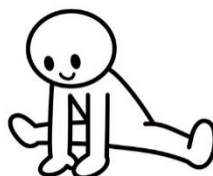
②ぼうしを被りましょう。



③涼しい服装をしましょう。



④暑さに負けない体をつくりましょう。



## ～保護者の皆様へ～

### 【健康診断結果について】

4月から引き続き健康診断を実施しております。健康診断により専門医による検査・受診が必要と思われるお子様には、結果のお知らせを配布しておりますので、医療機関を受診して頂きますようよろしくお願い致します。

### 【熱中症予防について】

熱中症予防のためにお子様には水筒を持たせ、帽子をかぶって登校するよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。また睡眠不足や朝食欠食時であると熱中症になりやすいです。お子様には早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を続けられるよう、ご協力よろしくお願い致します。