

ほけんだより



小羽山小学校保健室
R5.5.2

しんがくねん かげつ な つか き
新学年になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気
み ひと おも つづ
味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続け
ていることが、たいちょう くず げんいん ばあい
体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リ
ズムをもういちどみなお
ズムをもう一度見直してみましょう。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



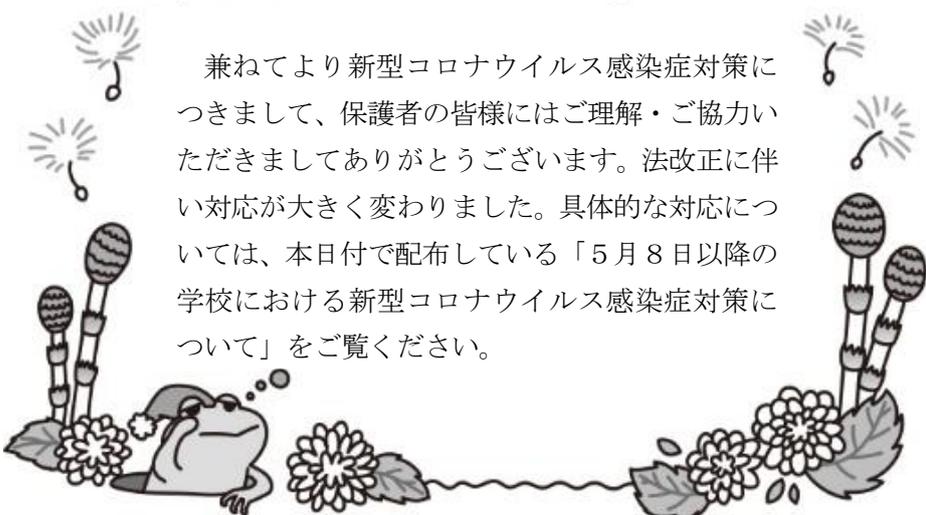
あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

保健室からのお知らせ

兼ねてより新型コロナウイルス感染症対策につきまして、保護者の皆様にはご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。法改正に伴い対応が大きく変わりました。具体的な対応については、本日付で配布している「5月8日以降の学校における新型コロナウイルス感染症対策について」をご覧ください。



健康診断の結果をお知らせします



からだ げんこう
体は健康だった？

どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・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

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意



- ❁ 学校の廊下を走っていませんか？
- ❁ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れに注意



- ❁ ゆっくり眠れていますか？
- ❁ 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことばに注意



- ❁ 元気に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？

元気に過ごす ポイント 3つ

たっぷり栄養

好き嫌いはしていませんか？



しっかり運動

外で体を動かしましたか？



ぐっすり睡眠

早寝早起きできていますか？



自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

友だちに話す



部屋の片付けをする



本を読む



ゆっくりお風呂に入る

