

# ほけんだより 5月

舞鶴市立吉原小学校 保健室

令和7年5月1日 発行

5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要な時季でもあります。水筒を忘れずに持って来ましょう。そろそろ新学期の疲れも出てくるころです。栄養バランスのとれた食事をする、早く寝るなどの規則正しい生活リズムで過ごすことを心がけましょう。

## 5月の予定



|        |           |
|--------|-----------|
| 9日(金)  | 色覚検査(4年生) |
| 12日(月) | 心臓検診(1年生) |
| 13日(火) | 尿検査(全員)   |
| 14日(水) | 尿検査予備日    |
| 19日(月) | 眼科検診(全員)  |

「リズムある生活」が始まります！

期間：5月8日～5月14日

ゴールデンウィーク明けから今年度1回目のリズムある生活が始まります。自分のでめあてを決めて、取り組みましょう◎



生活リズムを  
取り戻そう



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

## 朝ごはんでこんなに変わる?!

### ★ 朝ごはんを食べた ★

**あたま 頭**  
脳が目覚めて  
勉強に集中できる



**からだ 体**  
体温が  
上がって  
元気に  
動ける

**おなか**  
腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る



### ★ 朝ごはんを食べていない ★

**あたま 頭**  
エネルギー不足で  
頭がぼーとする



**からだ 体**  
思い切り  
遊ぶ元気が  
出ない

**おなか**  
腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない



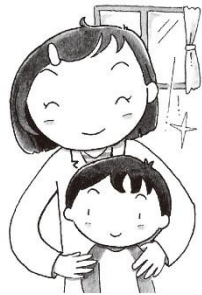
# 心にもお薬をあげよう!

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いいよ。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があります。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、病院や保健室で相談してくださいね。

つかれたときにやってみて!

リフレッシュのアイデア

ひとりでゆっくりする時間を作る

スマホを置いて散歩する

一緒にいて楽しい人とおしゃべり

好きな映画やドラマを観る

好きな本をもう一度読む

時間をかけてストレッチ

一緒にいて楽しい人とおしゃべり

ゆっくりと深呼吸をする



etc...

スクールカウンセラーさんの紹介

今年度もスクールカウンセラーの迫田先生に来ていただきます。何か不安に思うこと、心配な事がある人は話してみませんか? 希望する人は、担任の先生か保健室の先生に教えてください。

\* 今月は13日・27日に来校されます。

5月23日(金)

もうすぐ遠足



水とう

赤白ぼうし

お弁当

汗ふきタオル

はきなれた靴

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。