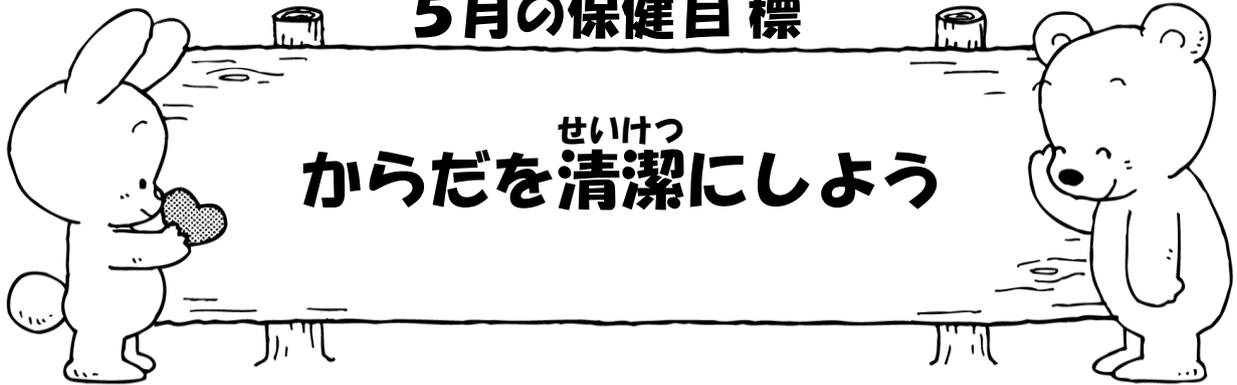


ほけんだより 5月

令和5年5月2日
式根島学園式根島小学校
校長
養護教諭

しんねんどがあけて1かづが経ちました。みなさん、あたらしいがくねんになつて、「がんばるぞ!」というきもちでここまでいっしょうけんめいやってきたと思ひます。そろそろ、きもちの疲れが溜まってくる頃です。きせつの変り目でたいちようくずで、あしたからのれんきゆうからだをこころをゆつくり休めて、リセットすることができると良いですね。

がつ ほけんもくひょう 5月の保健目標

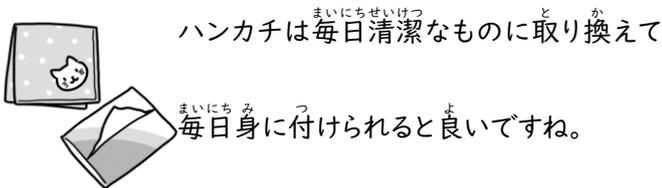


びようきよぼうは、まずからだをせいかつにしておくことです。また、まわりのひとへのエチケットでもあります。

これからだんだんあせをかくことが多くなりますので、さわやかにすごしたいですね。



ハンカチ・ティッシュ



ハンカチはまいにちせいかつなものにとりかえて

まいにちみにつけられると良いですね。

てあら 手洗い

かぜだけでなく、てについたばい菌

が原因で起こるびようきはたくさんあります。



お風呂

シャワーだけでなく、お湯につかるとよごれが落ちやすく



なります。あたまもたくさんあせをかくの

で、よくあらうようにしましょう。

つめ

しゅうかんは2週間には1度は切る等のめやすを

きめて切るようにしましょう。足のつめ

もわすれずに切りましょう。



「^{がつびょう}5月病」に^{ちゅうい}注意しよう！

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？

ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。

進学や進級といった春の環境の変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、

自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。

最近、「ちょっと疲れたな…」と感じる人は、下の①～③を試してみてください。



①モヤモヤを吐き出す

信頼できる人に話したり、

日記を書いたりすることで、

気持ちがスッキリします。

②早寝早起きを心がける

十分な睡眠を心がけること

で、疲れの回復や心の安定に

つながります。

③ゆっくりとお風呂に入る

温かい湯ぶねにゆっくりとつ

かることで、身体も心もりほぐ

れます。

保護者の皆様へ

保健室から見た4月の子供たちの様子は、新しい学年になり、「新しいお友達や先生方と一緒に頑張ろう!」という前向きな気持ちを持ちながら、勉強や遊びに一生懸命になっているなど感じています。一方で、4月下旬頃から、子供たちにも疲れが見え始め、身体的な不調を訴える児童や「疲れたー」と言いに来る児童、休み時間に保健室で休憩する児童も増えてきています。

毎年ではありますが、連休明けにどっと疲れが出て、体調面や精神面での不調を訴える児童も多くなってくるのが予想されます。日頃から御家庭でも声掛けや見守りをしていただいていると思いますので、引き続きよろしくお願ひします。お子様のことで何か気になることがありましたら、いつでも遠慮なく、養護教諭までお声がけください。

～お知らせ～

移動教室

- ・5月16日(火)～5月20日(土)の期間は、養護教諭が学校不在になります。
- ・移動教室前健康診断 … 5月10日(水)5時間目
- ・健康観察カード … 5月2日(火)児童に配付します。5月6日(土)から記録開始になります。

全校遠足

- ・今年度の全校遠足は、5月26日(金)に実施予定です。例年より2～3週間程度遅い開催となります。暑いことが予想され、水分補給をこまめにとらせるため、普段より大きめの水筒を持たせるか、各御家庭で御検討をお願いします。