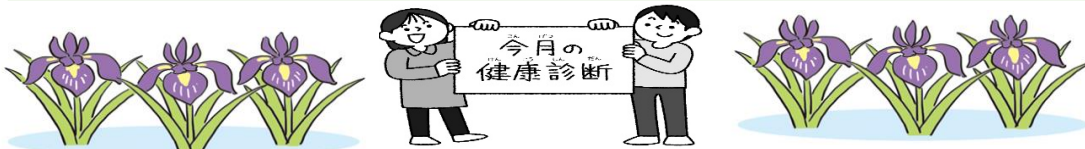



# ほけんだより



令和6年5月1日  
 鴛泊小学校  
 保健室

新しいクラスが始まって1か月が経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、からだや心の疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィークを利用しリフレッシュをして心身を休めてくださいね♪



ひづけ 日付	たいしやう 対象
<b>尿検査</b>  5月10日(金) 回収	ぜんがくねん ○全学年 (詳細につきましては後日お知らせいたします) 5月8日(水) 配布いたします。
<b>心臓検診</b> 5月24日(金): 13時30分~	・1年生 ・昨年度未実施2年生 ・4年生(希望者) ・昨年度未実施5年生(希望者)

## 健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、  
 ゲーム機やスマホを  
 使っていませんか？



食後に歯みがきは  
 していますか？



イヤホンなどで  
 長時間、音楽を  
 聞いていませんか？

### 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する



# 5月病に注意して！



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。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

## リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状  
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとり...自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

## のりものよいにならないためには？

しっかりすいみんをとっておく

くうぶく・まんぶくはどちらも×



よいどめのくすりをのんでおく

ともだちとたのしくすごす



受診のすすめを対象者の皆様に配布致しました。病院受診をよろしくお願い致します。

また、心臓検診希望調査の紙を4年生、5年生の対象者に配布致しました。期日までにご提出よろしく願いいたします。

保護者の方へ

