

ほけんだより 5

おうちの人と読んでください

令和5年5月 木田小学校 保健室

だんだんと暖かくなり、さわやかで気持ちのいい風がふく5月になりました。体を動かすと汗をかいたり、暑くなったり、けれど、朝や夜は少しひんやりと感じることもありますね。ブレザーを脱ぎ着したりして、体温調節ができるようにしましょう。



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なと思ったら、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
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

朝ごはん
3つのスイッチ
ON!

ON からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



ON 脳
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

ON お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。



イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



保護者の方へ

暖かくなり汗をかいたり、のどがかわいた状態になります。水分補給のため水筒を持たせてあげてください。

視力検査の結果につきましては、眼科検診後、聴力検査の結果は、耳鼻科検診後に、お渡しします。病院を受診されましたら受診結果の報告書のご提出をお願い致します。検診がまだ続きます。検診時名前の確認のため、名札の着用、上靴の見えるところに名前の記入もお願い致します。

