

ほけんだより

5月

2023年5月
岩出小学校保健室

新学期が始まってあっという間に1か月が経ちました。新しい環境にワクワクしたり、不安でドキドキしたり、いろいろな人がいると思います。一気に慣れようとがんばりすぎると、つかれてしまったり、しんどくなったりすることもあります。ゆっくりと自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょうね。

がつびょう 5月病ってなあに？

4月から始まったあたらしい生活の中で、環境やまわりの人との関係が変わったことなどでストレスやつかれがたまり、からだや心でいろいろな不調が出てくることを、「5月病」と呼んでいます。



少しでもおかしいなと感じたら、まずは十分に睡眠をとるなど、からだや心を休めましょう。そして、音楽をきく、おいしいものを食べるなど、みなさんが1番リラックスできることをして、上手に気分転換をはかってください。気分になること、悩みなどがあればいつでも保健室へお話しにきてくださいね。

☆運動会の練習がはじまります☆

今年の運動会は6月3日！もうすぐ運動会の練習が始まります。4月に比べて気温もあがり、運動量もかなり増えます。朝ごはんをしっかりと食べて、学校でも水分をとって夏の暑さに向かって体を慣らしていきましょう。

また、遠足も近づいていますのでしっかり体調管理をおこなしましょう。



急に暑くなったら、熱中症に注意しましょう

- 汗を吸収する服装をし、ぼうしをかぶりましょう。
- こまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。
- 室内では風通しをよくしましょう。
- 具合が悪くなったら、大人を呼びましょう。

夏でなくても、急に気温の上がる日があると、暑さになれていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

5月の検診の予定

健康診断が続いています。たくさん検診・検査が続きますが、どれもみなさんの身体を知るために大切な検査です。治療が必要な人は、かかりつけのお医者さんに相談してください。

11日(木)	内科検診(1・3年)
16日(火)	眼科検診(全学年)
18日(木)	耳鼻科検診(1・3・5年)
22日(月)	尿検査1次
23日(火)	
25日(木)	耳鼻科検診(2・4・6年)