

ほけんだより

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室
令和5年5月16日発行



朝晩と昼の気温差のためか、体調を崩している人が多かったですが、今週に入って少し落ち着いたようです。よい生活リズムを維持しながら、5月のさわやかな季節を味わって、元気に過ごしていきましょう。

ねつちゆうしやう 熱中症に気をつけよう



5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期です。まだ暑さから体が慣れていないため、熱中症になりやすいのです。運動会の練習もまだまだ中です。熱中症には十分気をつけて、元気に練習に参加できるようにしましょう。

〈気をつけること〉

- まずは体調を整えること。そのためには、睡眠を十分とって、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。
- 水とうを毎日持ってきて、こまめに水分をとりましょう。
- ぼうしをかぶりましょう。
- 汗ふきタオルで汗をふきましょう。
- マスクをはめている人は、暑いときや運動のときははずしましょう。



ごがつびやう 「5月病」ってなんだろう



入学や進級を機会に「がんばるぞ!」とはりきっていたけれど、知らず知らずのうちに疲れがたまって、からだと心にいろいろな不調が出てくることを5月病といたりします。正式な病気の名前ではありません。



からだ

- ・寝つきが悪い
- ・食欲がない
- ・なんとなくくだるい
- ・頭が痛い

ココろ

- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- ・不安になる
- ・集中できない

一時的にこの
ような不調が
出てきます

まずは、のんびりと過ごして、からだと心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。もちろん、保健室に話に来ることもオッケーですよ。

のんびり~



おうちの方へ 健康診断の結果は、指摘事項があった人にもお知らせ用紙を配付しています。ただし、歯科検診の結果だけは全員に配付します。