



令和7年5月1日
龍ヶ岳小学校 保健室

心にもお薬をあげよう！

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲がない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

こんなこと感じている人はいません

あてはまる人は、「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？その変化についていこうと頑張りすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのかもしれません。



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみては？
どれも心のお薬になるよ。



じかんとはなし
ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。



ねちょくぜん
寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。



「～しなきや」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

生活リズムの崩れていませんか？

5月3日～6日の4連休がありますね。学校はお休みですが、生活のリズムがくずれないように気をつけましょう。早ね、早起きでしっかり休養、朝ごはんとたっぷり栄養をとって、軽い運動ができるといいですね。病気やけがに注意して、リフレッシュしてください♪



そろそろはじめましょう 热中症予防

运动会にむけて少しずつ練習が始まっています。暑さに慣れていない体がついてい
けず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体作りを始めましょう!
赤白ぼうし、水とう、汗をふくタオルもわすれずに!



めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？ そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいっけに過ごすために、お風呂のコツをおしえます。

汚れのたまりやすいところは念入りに汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下 ひじの内側 ひざの裏側
おしりの下 耳の後ろ 足の指の間 など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプー やボディーソープが残ったままだと、肌荒れの原因に なることも。又ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。

保護者の皆様へ

保健関係書類のご記入、大変お世話になりました。健康診断後、学校医より受診の勧めがあつたお子さまには隨時、診療指導票をお渡します。早めの受診をよろしくお願ひします。また受診の際は、診療指導票を受付へお渡しいただき、記入をいただいた後は学校までご提出ください。

運動会に向けての練習が始まっています。熱中症予防のため、水筒、汗ふきタオル、赤白ぼうしを必ず持たせていただくようよろしくお願ひします。また、早めの就寝や朝ごはんの準備など規則正しい生活ができるよう、お声かけをよろしくお願ひします。体調面で気になることがありましたら、学校までご相談ください。

