



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!

げんきで 元気が出ない イライラする つか 疲れを感じる しょくよくで 食欲が出ない
 がっこう 学校に行きたくない やる気が出ない す 好きなことも楽しくない
 ずつ 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。

立ち止まって
いいんだよ



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

おうちの人や友達と話す



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。

睡眠をたっぷり取る



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。

ゆったり過ごす



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

適度に体を動かす



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。

生活リズムが崩れていませんか？

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、朝ごはんを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 熱中症予防

運動会におきて少しずつ練習が始まってきました。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。せいけつに過ぎず、めに、お風呂のコツを教えます。



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つたり、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。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ったお子さまには随時、診療指導票をお渡しします。早めの受診をよろしくお願いいたします。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いいたします。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いいたします。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。

