令和3年5月10日(月)
御船町立滝尾小学校
保健室　酒井

4月26日から休校となりそのままゴールデンウィークに入りましたね。あまり外に出かけることができないお休みだったと思います。家でゆっくり過ごすことができましたか？5月はスポーツテストや運動会など体を動かす行事がたくさんあります。体調をくずさないように、すいみん・食事・運動のバランスを考えて生活しましょう。

「五月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「五月病」。実は正しい病気の名前ではありません。新年度から環境や人間関係が変わって、疲れが出やすくなったり、ストレスが体や心の症状として表れたりします。これらの症状が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけにして現れやすいことから、「五月病」と呼ばれているようです。

○体の症状・・・頭がいたい、お腹がいたい、食欲がない、めまいがする、だるい　など

○心の症状・・・やる気が出ない、イライラする、不安な気持ちになる　など

これらの症状を解決するには、自分に合った方法でストレスをうまく解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、すいみん多めにとる、体を動かすなど、自分が落ち着く方法で心と体をいやすようにするといいですね。

急に暑くなる日は熱中症に注意

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。しかし、朝と夜はひんやりするほど涼しいのに、昼間は日差しが強くて汗をかくほどのあつさです。5月からは、運動会の練習も始まり外で運動をする時間が増えます。熱中症にならないためにも、次のことに気をつけましょう。

①すいみんを十分にとる。
②こまめに休けいし、水分補給をする。
③朝ご飯をしっかり食べる。
④風通しの良い服を着る。

5月31日は「世界禁煙デー」

日本では20歳未満の人は、たばこを吸ってはいけないという法律があることは、みなさん知っていると思います。

では、どうして吸ってはいけないのでしょうか？ たばこには、体に悪いことがたくさんあるということを知っておいてほしいです。

<たばこのデメリット>

①がんや心臓病などのさまざまな病気の原因になる。

②周りの人の健康にも害がある。

③たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる。

④やめたくてもやめられなくなる。

これらのデメリットを知ったうえで、「ずっと吸わない」ことを心がけてほしいです。

（こたえ…1. タール／200　2. 主流煙／副流煙　3. 好奇心　4. やせる／イメージ）

タバコを誘われたとき　断り方のスキル

保護者の方へ

4月に発育測定(身長・体重・視力・聴力)、ぎょう虫検査、尿検査、心臓検診が終了しました。

4月28日に予定しておりました耳鼻科検診は、休校のため6月2日(水)に延期しました。

歯科検診が5月に実施予定ですので、まだ歯ブラシを持参していないお子様には、学校に持って行くようご家庭からもお声かけをよろしくお願いします。

また、検診の結果を「ほけんれんらくぶくろ」にて、随時お子様にお渡しします。各検診、異常が見られた児童のみ結果をお渡しします。「ほけんれんらくぶくろ」は繰り返し使用しますので、期日までの返却をよろしくお願いいたします。