

ほけんだより

5月



野間小学校 保健室

新学期が始まり1か月が経とうとしています。新しい学年や学校生活にも慣れてきたことでしょう。しかし、この時期になると緊張がほぐれ、溜まっていた疲れが出てきます。生活リズムを整えるように心がけることが大切です。

5月の保健目標

自分の体について知ろう

自分を大切にするための7つの方法

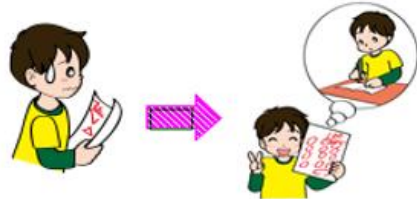
自分という人間は、世界中に「たったひとり」しかいません。その「かけがえのない自分」を大切にするための7つの方法について家族で考えてみてください♪

①自分を受け入れる



人は一面だけでなく、いろいろな面をもっている。自分の長所も短所も「あなた自身」です。しっかり受け入れよう。

①自分を励ます



「どうせうまくいかないから」と言ってあきらめないで、失敗しても「今度こそ」と立ち向かっていこう。

①自分を褒める



何かをやりとげたら、小さなことでも自分に「がんばったね」と言ってあげよう。

①自分を助けてあげよう



ほんとうに苦しいときに「助けて」というのは、勇気のある強い人だよ。

①自分を大切にする



あなたには、あなたのよさがある。他の人と同じでなくて大丈夫。

①自分のやりたいことをする



あとでやってよかったと思えるようなこと、すごく感動できるようなこと、一生の思い出になるようなこと、「よくやった」って自分をほめてあげられることをしよう。

①自分の時間をもつ



ひとりで過ごす楽しみを見つけ、心に余裕をもって過ごそう。

がつびょう 5月病ってなに



「5月病」は、実際には正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、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疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることをこう呼んでいます。疲れや体調不良のサインは、人によって様々です。

- ぐっすり眠った感じがしない
- 肌荒れやニキビが気になる
- イライラして、気分が落ち着かない
- 忘れ物やうっかりミスが多い
- 眠れない、寝付きが悪い
- 朝起きられない
- 頭が痛い
- 疲れやすい
- 食欲にムラがある

体調の大きな崩れやけがを防ぐためにも、からだのサインを知っておくことが大切です。そして、サインが出ているときは、体調を崩さないようにゆっくり休ませてください。



オススメ お風呂でリラックス

- 1 湯船にゆっくりとつかって体の芯まで温まると、緊張していた筋肉がゆるみ体がほぐれます。
- 2 筋肉がゆるみほぐれると、気持ちが落ち着き安らぎを感じ心身ともにリラックスした状態になります。
- 3 体の隅々まで血行がよくなり、新陳代謝が高まります。

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

① 早起しよう



② 日の光を浴びよう



③ 朝ごはんを食べよう



④ うんちを出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間におきましよう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

お願い

4月から健康診断がはじまり、健康診断の結果、疾病・異常の疑いのある児童に治療勧告を配布します。お子様のためになるべく早めに専門医への相談・診察をしていただけたらと思います。受診終了後は、受診結果を担当までお知らせください。

なお、学校での健康診断は、病気やその疑いのある人を見つけることが目的ですので、病院受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解の程よろしくお願ひします。