

ほけんだより

令和8年5月7日
中名田小学校保健室
おうちの人と一緒に読みましょう。

新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。環境が変わって新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。しかし、環境の変化により、疲れが出てくる時期でもあります。体調を崩しやすかったり、心が不安定になったり…。そんなときはたっぷりの睡眠、バランスのとれた食事、休養が大切です。5月は、ゆっくりアクセルを踏んでいく時期です。無理をせず、自分のペースで少しずつ学校生活に戻っていきましょう。困ったときは、いつでもお話を聞かせてくださいね。



5月の予定

5月21日 内科検診
5月28日 眼科検診

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことから、わかっているから…とそのままだとではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

新学期から
1ヶ月

がんばりすぎで
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて

疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

〈保護者の方へ〉

新年度から1ヶ月。お子さんたちは徐々に生活のリズムになれてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期でもあります。まずはしっかり睡眠をとり回復に努めるよう、家庭でのご指導をよろしくお願いします。睡眠の質を高めるには、朝の光を浴びるだけでなく、夜のテレビやタブレット、スマホなどを避けることも重要です。ふとんに入ってからのスマホの使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。

そして、子どもだけでなく、大人も悩ませる「5月病」の時期でもあります。子どもの「5月病」の原因には、新しい環境や生活に適応できず、早く適応しなくてはという思いから、頑張る気持ちが空回りし、焦り、ストレス状態に陥ることや、連休の長い休みがさらに学校に行く気持ちを遠ざけること等があげられます。

対処方法として、①スキンシップをとる②頑張りすぎなくてよいと伝える③バランスのとれた食事④話をよく聞いてあげる等があります。

ぜひ、新しい環境で頑張っているお子さんを褒めてあげて、ご家庭でも様々な対策に取り組んでみてください。