

ほけんだより

令和4年5月2日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



「5月病」に注意しましょう

4月からの新しい環境での疲れやストレスなどからくる心とからだの影響は、GW明けに現れやすくなります。それは5月病と呼ばれています。

家族と一緒に
読みましょう

親子で話す環境づくり

何でも話せる
環境を！



リビング学習もおすすめです！

休日も生活のリズムをくずさない



学校の日と同じ時間に起きよう！

5月病を
ふせぐ
には

小魚・肉・とうふ・乳製品など



カルシウム・タンパク質をとる

家族で体をうごかそう！



日光をあびる（セロトニン分泌）

連休後、こんな変化があったら注意しよう

- ◇朝起きられない
- ◇夜寝つけない
- ◇ごはんが食べられない



- ◇いやな夢を見る
- ◇頭痛・腹痛・微熱
- ◇やる気がおきない



～のんびりやろう～

お子さんがつらそうとき、保護者の方は、「がんばれ。」ではなく、「のんびりやろう。」と声をかけてあげてください。また、お子さんが「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心とからだをゆっくりと休ませてあげてください。

お子さんの笑い方がこわばっていたり、少し口ごもるようになったりするのも不調の兆しかもしれません。普段から、家族のコミュニケーションを増やし、体のささいな変化にも気付くような環境を作ってあげることが大切です。

緑のさわやかな季節になりました。昼間は気温が上がり、夏になる日もありますね。服装をうまく調節したり、水分を上手に摂ったりして、体調を崩さないようにしましょう。汗がふけるように、いつもハンカチやタオルを身に付けておきたいですね。



＜保護者の方へ＞

健康診断を実施しています

各健康診断の事前アンケートや調査票へのご記入ありがとうございます。5月も多くの健康診断が予定されています。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

学校での健康診断は、疾病があるかないかをスクリーニング（ふるい分け）するものであり、診断するものではありません。結果の通知が届きましたら、早めに医療機関を受診し、必要な検査・診察を受けてください。

視力検査・眼科検診について

年度初めの学年閉鎖に伴い、当初予定されていた視力検査の実施が延期になっており、眼科検診も6月に予定されています。見え方や目の症状について気になることがある時は、検査や検診の結果を待たずに早めに眼科の受診をお願いします。お子さんが、目の健康状態を整えて学習に取り組めるようにご協力をお願いします。



ゲームやスマホ、パソコン、テレビ等は、目を休めながら、時間を決めて使用しましょう。



いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ

手足のつめ

のびていないか確認しよう

手洗い・うがい

外から帰ったらかならず

お風呂

1日のよこれをおとそう

シャンプー・歯みがき

髪や口の中もせいけつに

ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう

ようふく、はだぎ(したぎ)

毎日かえてせいけつに

