

# 5月のほけんだより

新庄北小学校  
保健室  
R5. 5. 2

新しいクラスになって1ヶ月がたちました。4月にがんばったりきんちょうしたりしたぶん、5月は疲れが出やすいです。こまったな、元気がないな、というときはうちのひとや先生に言ってくださいね。5月はお休みが多いので、生活のリズムもみだれやすいです。お休みの日も、早ね早おきをして元気にすごしましょう。

## ごがつびょう 五月病にまけるな!

「五月病」って知っていますか? 五月病とは、4月からの新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。例えば、体がだるく感じたり、しんどく感じたりします。



十分な睡眠や休息をとるように心がけ自分にあったストレス解消法を見つけましょう! 悩みや相談がある人は、保健室にお話に来てくださいね。

### ごがつびょう 五月病のほかにも、学校に慣れてきた今、気を付けたいこと



- ◎学校のろうかを走っていませんか?
- ◎登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?



- ◎ゆっくり眠れていますか?
- ◎毎日朝ごはんを食べていますか?



- ◎元気がよくあいさつをしていますか?
- ◎友達にきつい言い方をしていませんか?

## もくひょう ほけん目標

「からだ いぶく 体や衣服をきれいにしましょう」

### いくつかできているかな? せいけつチェック!

できていたら、絵に○をつけましょう。

<p>つめをみじかくきる</p>	<p>せいけつなしたぎをみにつける</p>	<p>せいけつなハンカチとティッシュをもつ</p>	<p>まえがみは、めにかからないようにする</p>
<p>まいにちお風呂にはいる</p>	<p>てあらいをする</p>	<p>あせをかいたら、タオルでふく</p>	<p>しょくじのあと、はをみがく</p>

8こぜんぶ○がついた人...かんぺき! まいにちきもちよくすごすことができているね。  
5~7こ○がついた人...もうすこし! かんぺきをめざして、できることから1つずつやってみよう。  
0~4こ○がついた人...がんばろう! せいけつにすると、ところとからだのきもちよくなるよ。



そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。