ほけんだより5月

令和８年５月１日
高篠小学校　保健室



おうちの人と一緒によみましょう

新年度がスタートしてから１ヶ月が経ちますね。新しい環境には慣れましたか？ 荻原先生はこの１ヶ月で高篠小の良いところをたくさん見つけました。そのうちの１つは、元気いっぱいなところです。休み時間になるとほとんどの人が外に出て遊んでいます。チャイムが鳴ると、勢いよく校庭に出て行く姿が見えます。成長期のみなさんには、太陽の光を浴びて、たくさん体を動かすことが必要です。しかし、周りが見えないくらいの勢いで階段や廊下を走り、校庭に出て行くため、**昇降口付近では事故も起きています。**早く外で遊びたい気持ちは分かりますが、けがをしてしまったり、お友達にけがをさせてしまったり・・・なんてことがあると大変です。早く遊びたくても、校舎内は落ち着いて歩いてくださいね。

朝ごはんをしっかり食べよう

毎日、朝ごはんは食べてきていますか？ 寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなかったという人はいませんか？ もりもり朝ごはんを食べるために、早寝早起きも心がけましょう。

朝ごはんを食べると、こんな良いことがあるよ

体が目覚める
（胃腸が刺激され、体温が上がる）。



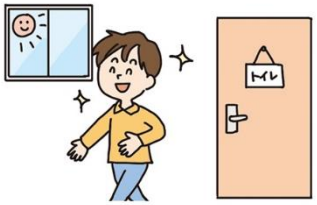
脳にエネルギーが補給される。



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うんちが出やすくなり、
体の調子が整う。



よい睡眠をしっかりとるために

早起きをするためには、よい睡眠をしっかりとることが必要です。気持ちよく目覚められるのが自分にとってちょうどよい睡眠時間です。また、ぐっすり眠るためには、体をしめつけないパジャマを選ぶのもポイントです！



スマホやゲームなどの電子機器の画面は「ブルーライト」という光が放たれています。ブルーライトは、強いエネルギーを持っているため、体が睡眠の準備に入れず、寝付けないことがあります。**寝る１～２時間前からはスマホやゲームなどの電子機器を使用しない**ようにしましょう。



本日、清潔検査を実施しました！

保健委員会による、第一回目の清潔検査を実施しました。清潔にしていると、病気などから体を守ることができます。委員会での検査項目は、ハンカチ、ティッシュ、つめです。ハンカチ・ティッシュは、引き出しやランドセルの中に入っているという人がよくいますが、いつでも使えるようポケットに入れて持ち歩きましょう。チェックするのは手の爪ですが、足の爪が長い人もいます。自分でチェックしてください。

今日忘れてしまった人は、明日から忘れないようにしましょう！



「A」と「B」の文は、みなさんが普段していることの役割の説明です。□にはどんな言葉が入るかな？



がんばりすぎてない？ 休むサインを見つけよう

５月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これは「五月病」です。４月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。慣れてきて緊張が少し緩むと、心や体の疲れが出やすくなります。

心のサイン	体のサイン
□ イライラする	□ つかれが取れない
□ やる気が出ない	□ 頭やお腹が痛い
□ 不安やきんちょうがある	□ お腹がすかない
□ 学校に行きたくない	□ 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



五月病を防ぐポイントは、運動でストレスを発散したり、読書や音楽を聴くなど好きなことをしてリラックスしたりすることです。時には休むことも大事です。明日からゴールデンウイーク、予定を立てている人もいるかと思いますが、体を休ませる時間も作ってみましょう。



検診が終わったものから、医療機関への受診が必要な人にお知らせを配布しています。必ず、早めに受診してください。