

ほけんだより



令和6年
5月1日
明章小学校
保健室

GWは楽しくすごせていますか？これから後半が始まりますが、生活リズムは崩さずすごせるとよいですね。

また、GWが終わると、今月末にある「運動会」に向けて、これから練習が始まります。暑い日もたくさん出てくるので、熱中症などには気をつけましょう。運動会を全員で成功させるために、暑さに負けない体づくりを自指しましょう！



五月病に 気をつけよう

5月病とは、5月のGW明け頃から、こころや体に不調が出てくることです。新学期になって環境が変わったために、疲れやストレスがたまってしまい、頭痛や腹痛、体がだるい、ねむれない、食欲がないなどの症状が出る場合があります。

5つ以上当てはまったら要注意！

～5月病チェックリスト～

疲れやすい	
いらいらする	
やる気がでない	
体の調子が悪い (頭痛・腹痛など)	
気分がおちこむ	
ねむれない	
食欲がない	



5月病かな？と思ったら・・・

- ・体を動かす
- ・ゆぶねにゆっくりつかる
- ・好きな本を読む、音楽をきく
- ・つらい気持ちを家の人や先生たちに話す



など



は 歯っぴーここからチェックのとりにくみについて

【とりくみ期間:5月7日(火)~10日(金)】

今年度も歯っぴーここからチェックを行います。
規則正しい生活リズムを作り、元気に学校に来るために、
自分なりの目標を立て、達成できるようにしましょう。



★は 歯っぴーここからチェックとは…

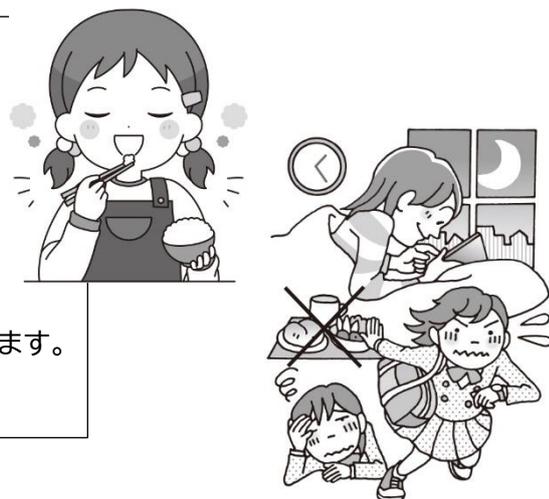
5月、7月、9月、11月、1月、3月に行います。

朝活動のときに、下に書いてあることについて振り返ります。

- ① 早寝
- ② 朝ご飯
- ③ 歯みがき(朝・夜)
- ④ わが家のスマートルール
- ⑤ 心の天気

チェックが終わったら、ここからチェック用紙(黄色)を持ち帰ります。

おうちの人にサインをもらってから、学校に持ってきます。



保護者の皆様へお願い

保護者の方々には、いつもご協力いただき、ありがとうございます。これからも学校と家庭で連携しながら、お子様の心身の成長を支えていきたいと思っていますので、学校保健活動へのご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

【わが家のスマートルール(歯っぴーここからチェック)】

スマホやテレビ、ゲームなどスクリーン画面を見る時間について、各家庭で個人差があると思います。そこで、ここからチェックを実施する前の週にお子様と話し合っただき、各家庭でのスマートルールを決めていただきたいと思います。(例:ゲームは1日1時間まで、ゲームやスマホなどを30分使ったら休憩する、外遊びを1時間するなど)お子様の実態に合わせて、達成できる目標を立てていただけるとありがたいです。

スクリーンタイムは1日2時間までに抑えられるとよいと言われています。お子様と話し合いながら、楽しくスマートルールについて考える時間にしていただけたらと思います。

また、わが家のスマートルールはここからチェックの表紙に記入することになっています。低学年は自分で記入できないかもしれないので、保護者の方に記入していただけると大変助かります。よろしくお願い致します。

【受診結果の提出について】

4月は年度当初の健康診断に向けて、保健関係書類の提出などでお世話になり、ありがとうございました。検診結果をもとに、受診の必要があるお子様の家庭には受診勧告書を配布しています。お忙しいとは思いますが、早めに受診していただき、その結果を学校までご提出ください。よろしくお願い致します。

