

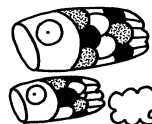
えがおいっぱい！ NO.4



令和4年5月13日
安下庄小学校 保健室

5月5日は「立夏」でした。晴れた日には、「夏」と思いうような日ざしと気温になるころです。しかし、朝、夕や雨の日はぐっと気温が低くなることがあり、油断は禁物。体調管理に気をつけてきらきらがやく若葉のように、元気に過ごしましょう。

21日はいよいよ運動会です。みなさんの元気いっぱいの表現や競技を楽しみにしています。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



睡眠時間を十分とっていますか？ 早寝 早起	3度の食事はきちんと食べていますか？ 朝食は特に大切	適度にからだを動かしていますか？	心とからだの疲れ、上手にとっていますか？ リラックスタイム
-------------------------------------	--	-------------------------	---

5がつびよう

5月病って？

新年度がはじまって少したったころ、自分のまわりの変化にからだがついていけず、食欲がなくなった、やる気がでない、落ち込んだ気分が続く・・・なんてことがあります。そんな症状に思いあたる人は、もしかしたら5月病かもしれません。

5月病は環境の変化でおこる場合が多く、薬を飲んだら治る、というものでもありません。その多くは、目に見えない“ストレス”が原因のようです。そんな時はまわりの人に話す、聞いてもらうと気持ち楽になりますよ。もちろん保健室は「秘密基地」なので安心して話にきてくださいね。一人で悩まないで・・・ね！



保護者の方へ

運動会の練習も毎日行われています。暑い日もあれば、少し肌寒い日もあり、体調管理が難しい今日この頃です。コロナウイルス感染症予防のため、マスクについては、声を発する場面では着用、息苦しさがあればはずす、など熱中症対策をしながらの練習です。制約が多い中子どもたちは一生懸命取り組んでいます。

保護者の方へお願いです。マスクをしているとどの渴きを感じにくくなるといわれています。この時期活動量も多く熱中症も心配されます。水筒の持参を再度お願いいたします。

～ほっとするお話～

先日全校朝会の時、校長先生から「相手に伝える返事をしよう」とお話がありました。その日の掃除時間、「ここ掃いてくれる？」「はい、わかりました。やります。」と気持ちの良い返事が返ってきました。「先生、とても嬉しかったよ。」とその子に伝えました。にこっと笑って、もくもくと掃除してくれていました。

校長先生のお話きちんと聞いて実行する、素直で優しい子どもたちです。