



ほけんだより

寒河江市立西根小学校 保健室 R4.5.10 NO.4



き も き せつ
気持ちのいい季節になりました❀



しん ねん ど
新年度がスタートして、
はや か げつ すこ
早くも1カ月と少し
た は わた そら しん りょく あお ぼ かぜ き
が経ち、晴れ渡った空に、新緑の青葉、風の気
も さわ き せつ
持ちいい爽やかな季節となりました。ゴールデンウィーク
たの す やす がっこう
は楽しく過ごせましたか？お休みモードから学校モードに
き こん げつ げん き たの
しっかりと切りかえて、今月も元気に楽しくがんばって
いきましよう！



こんな症状 … 「五月病」かも？

あさお
朝起きるのがつらい

イライラする

からだ
体がだるい気がする



げんき
で
元気が出ない

がっこう
い
学校に行くのがつらい

しょくよく
食欲がない

五月病はおとながなるもの、と思われていましたが、最近では子どもの五月病も増えているそうです。5月は、新しい生活の疲れが出始め、ストレスを強く感じやすい時期です。そのため、上記のような症状が出る可能性があります。

ご がつ びょう

五月病にならないようにするには…

すいみんじかん かくほ
睡眠時間をしっかり確保！
つかれをとるには、
ねるのが一番！
いちばん

からだ うご
体を動かして
ストレス発散！
はっさん

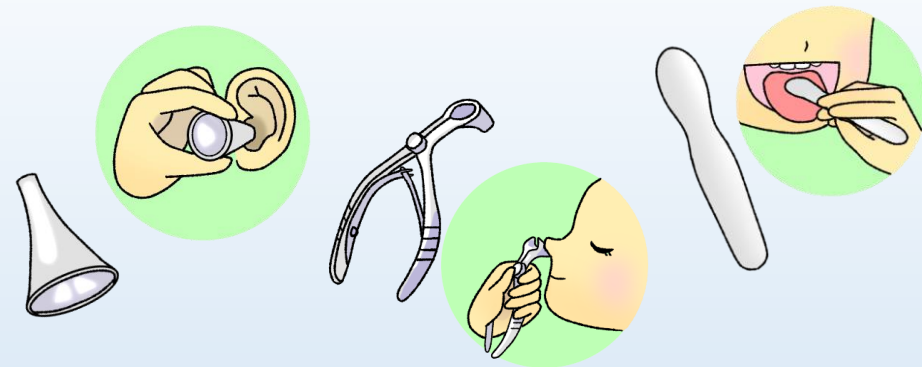


よ しょくじ
バランスの良い食事で
こころ からだ けんこう
心も体も健康に！

つらいときは、
ひとり
一人でなやまないで、
かぞく せんせい そうだん
家族や先生に相談してみる！

きそく ただ けんこうてき せいかつ おく たいせつ こころ
規則正しいリズムで健康的な生活を送ることが大切です。また、心のイライラや
おお まえ み ぢか ひと はな
モヤモヤは、大きくなる前に、身近な人に話すことでスッキリするかもしれません。

5月の保健行事のお知らせ



耳鼻科検診

5月13日(金) 13:15~ 1・2・3年生

5月19日(木) 13:15~ 4・5・6年生

1・3・5年生は保健調査票で
2つ以上チェックがついた人

校医の先生 … 浅野 恵美子 先生 (浅野耳鼻咽喉科医院)

【おねがい】

- 前日に、耳や鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう。
- 髪の毛が耳にかかる人は、ピンで止めるかゴムでむすんでおきましょう。



が っ ほ けん ぎょうじ し

5月の保健行事のお知らせ

がん か けん しん

眼科検診

が っ にち げ っ ねんせい
5月16日(月)13:15~ 4・5・6年生

が っ にち か ねんせい
5月17日(火)13:15~ 1・2・3年生

こう い せんせい すず き いっさく せんせい すず き がん か い いん
校医の先生 … 鈴木 一作 先生 (鈴木眼科医院)

【おねがい】

- も ひと かなら も
・ めがねを持っている人は、必ず持ってきてください。

さいしょ じょうたい み
(最初にめがねをかけた状態で診てもらいます。)

