

# ほけんだより

2019年4月26日発行  
文京区立湯島小学校  
校長 栗原 宏成  
養護教諭 木村三喜子

新緑の若葉が美しい季節になりました。日増しに緑を深めていく木々にパワーを感じますね。

新学期が始まり、約一ヶ月が経ちました。子どもたちは、新しい環境に少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。また、一方で心身の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけ、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。

また、今年のゴールデンウィークは特に長いお休みとなりますので、心身の体調を整える期間として有効に活用できるよう、ご家庭で工夫してお過ごしください。



## 5月の健康目標・・・身の回りを清潔にしよう



### つかっていますか？きれいなタオル・ハンカチ

手をあらったあと      あせをかいたとき      けがをして血が出たときに



※運動・勉強をするときには、安全のために、前髪は目にかからないように・肩にかかる長い髪はゴムで結ぶようにしましょう。特に、これからは運動会の練習が始まりますので、運動がしやすい髪形を工夫しましょう。

※下着は、上に着ている衣類から見えないようにしましょう。特に女の子は、防犯上の安全面も考えてご注意ください。

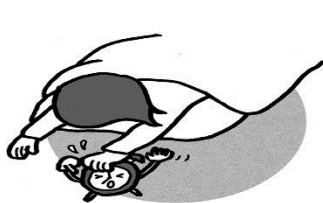
## 健康診断の結果について

4月から実施している健康診断の結果について、疾病・異常の疑いのある児童のみ・「お知らせ」をお渡ししています。なるべく早めに専門医への相談・診察を済ませ、その結果をお知らせください。すでに定期検診などで医師から指示を受けている場合は、結果や指示の内容などを保護者の方で記入して提出していただきたいと思います。なお、学校での健康診断は、疑いのある人を分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

## 「5月病」心とからだの調子を整えよう

5月病は医学的には、「適応障害」と言います。4月からの新しい生活環境や人間関係の中で、知らないうちに心とからだに疲れが溜まっています。こんな症状はありませんか？あてはまるものがある人は、早めの休養を十分にとりましょう。また、連休中も、早寝早起きで生活リズムを整えておきましょう。

## ストレスのサイン、見逃さないで



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする



学校へ  
行く前に

朝の元気の  
チェック



◎この他にも気になることがあったら、おうちの人に伝えましょう。必要なときには、無理をせず休むことも大切ですよ！