

# ほけんだより 5月



令和8年4月30日(木)  
東広島市立乃美尾小学校  
保健室



新学期がスタートして、あっという間に1か月がたちました。1年生のみなさんはこの1か月、どうでしたか？初めてのことはばかりで、とまどうこともあったと思います。少しずつ、少しずつ、小学校での生活に慣れていきましょうね。  
さて、5月は全校遠足と運動会があります。体調を万全にして、けがのないようにしましょう！



## ごがっぴょう き 五月病に気をつけよう



「五月病」という言葉を知っていますか？「五月病」とは、4月のあいだ新しい環境に慣れようと気を張って頑張りすぎたことで、知らず知らずのうちに心と体が疲れ、連休明けに緊張がゆるんで、気分が落ち込んでしまうことをいいます。この五月病は、いつも元気いっぱいな人にも起こる可能性があります。防ぐためには「生活リズムを整える」ことが大切なポイントです！

がんばりすぎてない？  
やす

# 休むサインを見つけてよう

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

あてはまるものがあつたら、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。



## 保護者の方へ

### 健康診断の結果を順次お返ししています。

結果の入っている家庭連絡袋(薄い緑色の封筒)は、すべての検診が終わるまで使用しますので、内容を確認されたら速やかに学校までご返却ください。  
また、検診の結果、所見が見られ、医療機関を受診された場合は、結果に添付している報告書のご提出をお願いいたします。



一日の元気ののための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。  
毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

1 早起きしよう

2 日の光を浴びよう

3 朝ごはんを食べよう

4 うんちを出そう

**ポイント**

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間におきましよう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。