

ほしけんだよ！

令和8年5月7日
No.2
湊小学校 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう！

連休前に、のどの痛み、咳、発熱、下痢などの症状でお休みする人が増えてきていましたが、休み中は体調をくずしていませんでしたか？ 新年度が始まって1か月が過ぎ、学年が上がって様々なことに対して頑張ろうと意気込んでいる人もいますが、自分が思っている以上に心と体は疲れています。こういう時期にこそ栄養バランスのとれた食事を、早く寝るなどの規則正しい生活リズムで過ごすことを意識して生活していきましょう！

こんな症状はありますか？

やる気が出ない

体がだるい

眠れない



食欲がない

気分が落ち込む

頭痛や腹痛

ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状がみられたら、もしかしたら「5月病」かもしれません。心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

5月の毎週木曜日はメディアチャレンジデー！！

5月の実施曜日は毎週木曜日です！おうちでは、お手伝いをしたり、外で遊んだりしている人が多いようです。自分が選んだコースができれば、次の週はレベルアップしたコースにぜひ挑戦してみてくださいね♪ 本日おうちの方宛て文書とカードを配付しました。5月28日（木）の後に、おうちの方から、取り組んでいた様子などコメントの記入をよろしくお願いいたします。



