



ほほえみ

R3. 5. 11
福井市啓蒙小学校
保健室

ほげんだより

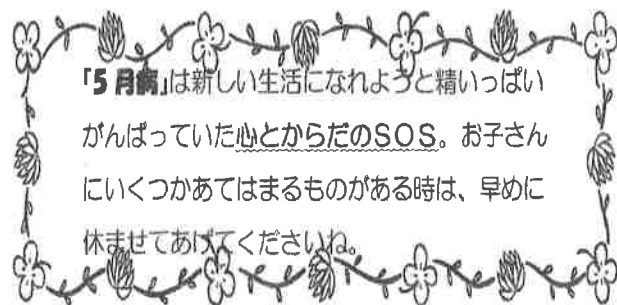
「5月病」は心とからだのSOS

新学期がスタートして、あっという間に1ヵ月がたちました。

お子さんは新しい生活にも慣れてきた頃だと思います。しかし、この時期は新年度の張りつめていた緊張がほぐれ、今までの疲れがどっと出てきます。そのため、生活のリズムが乱れやすく、体調も崩れやすくなっています。たっぷり睡眠と、しっかり栄養をとるように心がけて、その日の疲れはその日のうちにとるようにご配慮ください。

こんな症状はありませんか？

- ①疲れやすい ②食欲がない
- ③頭がいたい ④なかなか眠れない
- ⑤朝、起きられない
- ⑥楽しいと感じられない ⑦肩がこる
- ⑧ちょっとしたことでイライラする



新学期疲れにならないために、意識して心と体をリラックスさせて

1日に数分でも好きなことをする ストレス解消! 	いつでも笑顔で、とにかく笑ってみる 笑う時は福来たる 皆ほほほほ 	ゆるめのお風呂にゆっくりつかる 疲れがとれるよ 	生活のリズムをみださない 朝食がポイント!
--------------------------------	--	--------------------------------	------------------------------

お知らせ

今年から、スクールカウンセラーの市橋直子先生に来ていただくことになりました。市橋先生は、様々な悩みに対する相談活動をされている方です。お子さんについての悩みはもちろん、保護者の方ご自身の悩みなども相談に乗っていただくこともできます。

***市橋先生の来校日は、原則として毎週水曜日です。**

(次回は5/12に来校されます)

時間帯は9時30分～13時30分

*** 曜日や時間はご相談ください。**

相談をご希望の方や何かご質問があれば、担任または家根谷までご連絡ください。



おうちの方といっしょによみましょう。



熱中症に気をつけましょう!!

こんな症状はありませんか？

大量の汗

頭痛、めまい
だるさ
意識障害

吐き気
嘔吐



手足の
運動障害

筋肉痛
腹や足の
けいれん

最近、頭痛や吐き気、嘔吐で保健室を利用する児童が増えています。話を聞いていると、水分不足による脱水症状も気になります。



5月に入り、気温が高くなる日が増えてきました。この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすい状態です。

こまめに水分をとり、早寝・早起きすることを心がけてください。朝食をとることも大切です。

たっぷりのお茶と汗ふきタオルを持たせてください。



新型コロナウイルス感染対策へのご協力ありがとうございます

福井県では独自の緊急事態宣言が発出されました。県内の小中学校においてもクラスターが発生する事案が起きており、非常に危惧される状況が続いています。

引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策をお願いします。

★登校前の健康観察

朝起きたら必ず体温を測ります。保護者の方が確認のサインをしてください。

★マスクの着用

家を出たら、マスクをします。マスクは汚れたり、ひもが切れたりすることがあります。予備のマスクをランドセルに用意してください。

★手洗いをこまめにする

帰宅後は必ず手を洗うようご指導ください。

★換気をこまめにする

★規則正しい生活を送る

十分な睡眠とバランスの取れた食事をお願いします。

おはようございます
意識して、マスク
対策に励み
ください

