



ほほえみ

R4. 5. 6
福井市啓蒙小学校
保健室

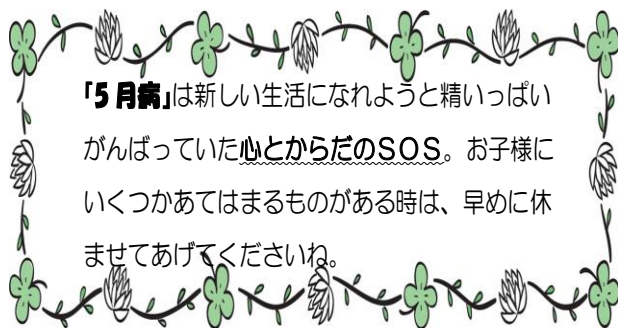
「5月病」は心とからだのSOS

新学期がスタートして、あっという間に1ヶ月がたちました。

お子様は新しい生活にも慣れてきた頃だと思えます。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。たっぷりの睡眠と、バランスの良い栄養をとることを心がけ、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♡

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑っ胸には福来た</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食か...ポイント!</p>
---------------------------------------	--	---	--

お知らせ

今年度も、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。お子様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。**

時間帯：9時30分～13時30分

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。





熱中症に気をつけましょう！！

こんな症状はありますか？

大量の汗

吐き気
嘔吐

手足の
運動障害



頭痛、めまい
だるさ
意識障害

筋肉痛
腹や足の
けいれん

最近、頭痛やめまい、吐き気など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、水分不足や寝不足などが要因としてあると感じています。



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。

早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりとることができるようにお願いします。また、たっぷりのお茶と汗ふきタオルを持たせてください。

◇◆福井県感染拡大警報 延長◇◆

【期間】4月25日から5月15日 ※今後感染状況に応じて変更の可能性あり

引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策を行っていきます。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

★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

こまめな手洗いを学校で心がけています。帰宅後も必ず手を洗うようご指導ください。

「治療勧告書」がきたら必ず受診を！！

健康診断の結果、受診が必要なお子様には、「治療勧告書」をお渡ししています。健康な状態で学習や運動ができるよう、できるだけ早く受診されますようお願いいたします。痛みのない視力低下はつつい放っておきがちですが、どんどん進行し、見えにくさから学習に支障をきたすこともあります。早めの受診をお勧めします。

