



ほほえみ

R6. 5. 8
福井市啓蒙小学校
保健室

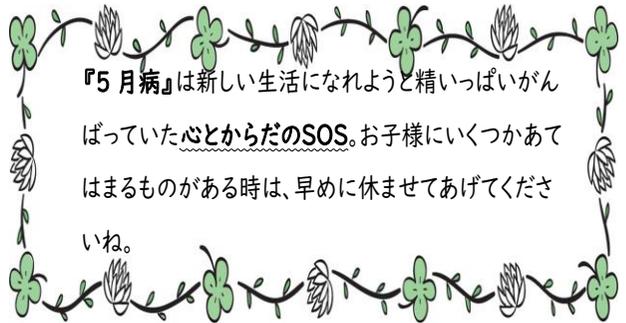
『5月病』は心とからだのSOS

新学期がスタートして、あっという間に1ヵ月がたちました。

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フレッシュさせて♡

<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>笑っ門には福来た</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	--	--	-------------------------------------

お知らせ

今年度は、小学校カウンセラーの堀昌子先生、スクールカウンセラーの戎博美先生に来ていただくことになりました。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ができます。

*** 堀先生の来校日は月曜日（月1回）、戎先生の来校日は水曜日（月3回）です。**

時間帯は、9時30分～13時30分です。

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。

～こよみの上では「夏」そろそろ気をつけましょう～

衣服の調節

- 天気によって、気温が上下しやすい
- 朝晩と日中の気温差が大きい



★調節しやすい服装にする

水分補給

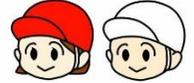
- 晴れた日の日中は、夏のよ
うな暑さになる
- 子どもは大人よりもたか
さん汗をかく



★こまめに水分補給

紫外線

- 紫外線の量は5月頃から急
増する
- お昼前後の時間帯がもっとも
強い



★外に行く時は帽子をかぶる

汗をかきやすい時期！熱中症に注意！

こんな症状はありませんか？



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など感じています。



急に暑くなった時や体が暑さに慣れていない時、今の時期が要注意！

暑い時に長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、のどが渇いて頭が痛くなったり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが、**熱中症**です。

◇◆◇保護者のみなさまへ◆◆◇

- ①水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします、お茶が足りなくならないように、お子様の飲む量に合わせて十分な量のお茶を用意ください。
- ②早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりとることができるように、よろしくお願いします。

