



ほけんだより 5月



令和3年5月6日
 中央区立日本橋小学校
 校長
 養護教諭

日頃より、学校保健への御理解・御協力ありがとうございます。1年間、この「ほけんだより」を通して、御家庭での保健教育に活用していただけるような、「健康」についての情報を発信していきます。お子様と健康についてお話する機会となりましたら幸いです。他にも、健康面について心配なこと、御質問などがありましたら、いつでも養護教諭まで御連絡ください。1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

「5月病」ってなんだろう？

新学期が始まって1か月が経ちました。この時期、よく耳にする「5月病」という言葉。これは正式な病名ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、大型連休など長めの休日をきっかけにして現れやすいことから、こう呼ばれています。

実際に5月は、年間を通して保健室の来室が多い時期です。子供たちも、長い休みをきっかけに緊張の糸が切れ、疲れや体調不良を訴えることが増えます。また、1年以上続いている、自粛・中止・延期が繰り返される毎日…今年は新型コロナウイルスの影響で、子供たちは例年よりストレスを溜め込んでいます。以下は、親子で一緒にできるチェック内容です。御家庭でも、子供たちの疲れやストレスのサインを見逃さず、よく話を聞いてあげてください。

からだ あらわ 体に現れるサイン	こころ あらわ 心に現れるサイン	ことば こうどう あらわ 言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

また、これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。疲れが溜まっていると感じたら、子供たちが「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思うことをさせてあげ、心と体を癒やすことを意識してあげてください。もちろん、5月病は大人もかかります。親子で肩の力を抜いて、思いきりお休みする日をつくっても良いですね！

心の元気を取り戻すには…



リラックスできる
ことをする





5月の健康診断日程



月	日	曜日	健康診断	対象	備考
5	6	木	尿検査2次	1次未提出者・2次対象者	朝9時までに保健室に提出。
	7	金	尿検査2次追加	2次対象者で提出を忘れた者	朝9時までに保健室に提出。
	10	月	内科検診	<u>高学年に変更</u>	体育着で受診。
	14	金	内科検診	<u>中学年に変更</u>	体育着で受診。
	20	木	耳鼻科検診	全学年	<u>前日に御家庭で耳掃除をお願いいたします。</u>
	21	金	内科検診	<u>低学年に変更</u>	体育着で受診。

※内科検診について、学年便り・学校便りに記載した学年から変更になっています。御確認ください。

各健康診断の終了後、「結果のお知らせ」をお渡ししています。学校の健康診断は、病気の可能性がある児童の早期発見となりますので、医療機関を受診の上、最終的に「異常なし」となることもあります。

しかし、健康診断によって、実際に病気や異常を早期発見・早期治療できることもありますので、お知らせをもらった場合には、専門医を受診くださるようお願いいたします。特に虫歯などの自然治癒が見込めない疾病・異常については、お早めにお子様を医療機関にお連れいただければと思います。受診されましたら、「治療済通知書」を学校まで御提出ください。よろしくお願いいたします。

朝食で1日をスッキリ始めましょう！

徐々に生活のリズムに慣れてきた頃だと思いますが、御家庭で朝食を食べる時間を取っているでしょうか。保健室で体調不良を訴える児童に「朝ご飯、食べてきた？」と聞くと、「食べていないよ」と答える子もいます。朝食には以下の効果があります。

★脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる★

- 脳は寝ている間にもエネルギーを消費している
- 脳のエネルギーの元はブドウ糖 → 朝食をしっかり食べると脳が目覚めます！
- 朝食を食べる子は、学習の正解率が20%程度上がる（文部科学省の調査：令和元年度より）

★体温が上がり、体がしっかり動くようになる★

- 人の体温は眠っている間は低下 → 朝食が代謝されると体温が上がります！
- 低体温のままでは体が目覚めていない → 「ぼーっとする」「やる気が起きない」
- 低体温では免疫力も低下する



毎朝しっかり朝食を食べることが理想ですが、忙しい朝の時間、すぐにはなかなか難しいと思います。そのような時は、市販のパンやヨーグルト、バナナなどのフルーツなど、すぐ食べられるものを少しでもかまいません。何も食べずに学校に来る習慣を、少しずつ改善していきましょう。

朝食を食べることは、成長期だからというだけでなく、大人になっても大切なことです。食育の一環として、朝食の大切さや、どのようなものなら食べられるのか、ぜひこの機会に話し合ってみるのはいかがでしょうか。