



5月号

一宮市立北方小学校 保健室

2025. 5. 19

新学期になって1か月がたちました。学校生活にもそろそろなれてきましたね。「ちょっとだけ」と思って続けていると、そのことが体の調子をくずす原因になる場合もあります。生活リズムをもう一度見直してみましょう。

生活リズム ととのえ チャレンジ



新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！

STEP1 理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間		勉強する時間	
	時	分	時間	
	朝ごはんを食べる時間		お家でのスクリーンタイム	
	時	分	時間	
家を出る時	家を出る時間		寝る時間	
	時	分	時	分

ヒント
朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要かな？

ヒント
起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ！ てきなかったところがあったら、その原因を考えてから、明日もう一度チャレンジしてみましょう。



STEP2 目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

おうちの方へ

- *日頃からけがのないように注意していきたいと思います。疲れてくると集中力がなくなり大きなけがにつながることもあります。入浴や睡眠を十分にとり、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をしっかりつけさせ、健康管理に家庭のご配慮をお願いします。
- *暑くなってきました。水筒と汗ふきタオルを持たせてください。
- *つめが長いとつめが割れたり、はがれたりします。また、友達の指が目に入り、つめが長いと「目を傷つけた」「体を傷つけた」というけがも他校ではおきています。一度、お子さんの手と足のつめの長さを点検し、指先からつめが出ないようにしてください。

心にもお薬をあげよう!

げん き 出 ない 元気が出ない
 がっ こん い 学校に行きたくない
 ず つう ふく つう 頭痛や腹痛がある
 イライラする
 つが かん 疲れを感じる
 やる き 出 ない やる気が出ない
 なかな ねむ かな 眠れない
 しょくよく 出 ない 食欲が出ない
 す たの 好きなことも楽しくない
 なかな お かな 起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あ ば あい こがつびょう がつ あたら かんきょう せい かつ
 当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

た と 立ち止まってもいいんだよ



そんなときは
 かた ちから ぬ 肩の力を抜いて、
 こんなことをしてみては？
 こころ くすり どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



じ かん と はなし き
 ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
 き も かる 気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



ね ちょくぜん み
 寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
 しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



おも こころ からだ
 「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
 よ ゆう じ ぶん たいせつ
 の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



ぶん そと さん ぽ こころ からだ
 10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
 リフレッシュできます。

たの ため どれを試してもなかなかよ びょういん ほ けんしつ そうだん
 どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。