

ほけんだより 5月



令和6年5月1日

青木小学校



新年度が始まって約一か月。新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。ゴールデンウィーク後は、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてぼーっとしたりすることがあります。こうした状態は「5月病」と呼ばれています。春の環境変化の中でがんばってきた人、まじめな人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいといわれています。ちょっとおかしいな、と思ったら次のことを心がけてください。

- モヤモヤをはき出す
(信頼できる人に話す、日記を書く など)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 自分なりの気分転換をする
(お出かけする、趣味や好きなことをする など)



5月の保健行事

8日(水)	検尿(二次)	対象者のみ
9日(木)	耳鼻咽喉科検診	保健調査票で症状があると回答した人のみ
24日(金)	内科検診	4、5、6年

あついかも? すずしいかも?

さわやかで気持ちのいい5月! ……のはずですが、急に暑くなったり、急に涼しくなったり、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、体調管理が難しいですね。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

季節の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

また、日焼けの原因になる「紫外線」は5月ごろから強くなってきます。特に肌が弱い人は、お医者さん(皮膚科)やおうちの人と相談しながら、帽子をかぶる、日焼け止めをぬってくるなど、今のうちから気をつけましょう。