

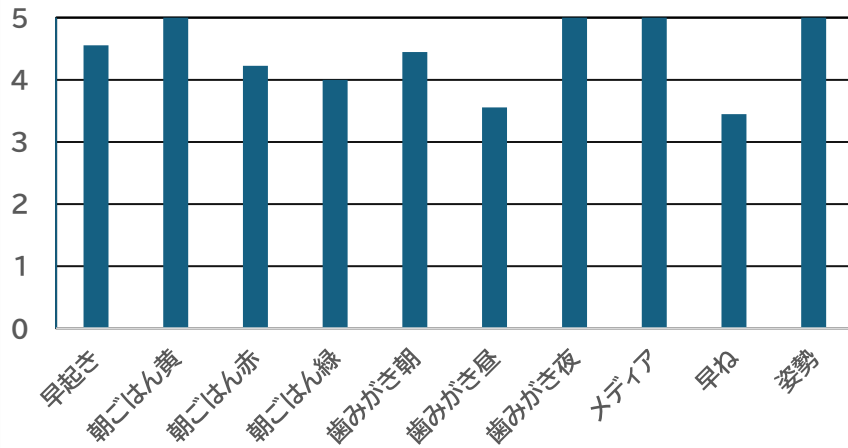
# すこやか

R8.5.20  
 とよはしりつげじょうしょうがっこう ほけんしつ  
 豊橋市立下条小学校 保健室  
 ほけんだより No.5

## 元気アップ週間を振り返ろう！

学年が変わって最初の元気アップ週間が終わりました。ほけんタイムで考えた目標は達成できましたか？  
 「早ね・早起き・朝ごはん」は毎日の積み重ねが大切です。元気アップ週間だけでなく、これからも規則正しい生活を心がけていきましょう。次の元気アップ週間は9月に予定しています。

R8.4 元気アップ 2年生の結果



2年生は、朝ごはん黄・夜の歯みがき・メディアの3つが、全員満点でした！ですが、昼の歯みがきができなかった人が少なかったです。クラスみんなで声をかけあって、ピカピカの歯を守りましょう。

また、早ねができた人も、少ないです。早くねられるよう、ねる準備を早めに始めましょう。

## 5月病って、なんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝が辛い」と感じる人が増えます。これが「5月病」です。4月は新しい学年や生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。5月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすることです。

5月病は誰にでも起こり得ます。辛いときは一人で抱え込まず、おうちの人や先生に相談してください。

がんばりすぎてない？

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



## そろそろ 熱中症に注意

急に暑くなり、熱中症が心配な時期になりました。熱中症を防ぐために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる

