


新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい学年、新しいクラスには慣れてきましたか？例年5月になると「五月病」という言葉をよく耳にします。いろいろな環境の変化があるこの時期は、常に気が張っていて体も心も疲れやすくなります。「体がだるい」「なんとなく気分が落ち込む…」そんな風を感じる時は五月病のサインかもしれません。ちょっと疲れたかな～と思ったら、いつもよりゆっくりお風呂につかったり、早めに布団に入るなど緊張を緩める時間を作ってみましょう。

**5月病**  
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



**体**

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

**心**

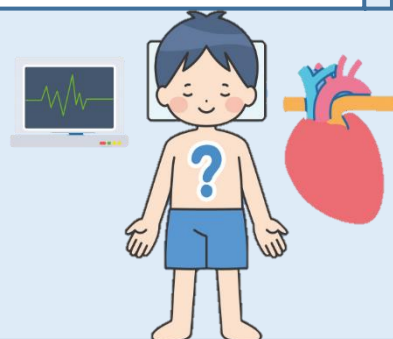
- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

4月は新学期早々、たくさんの検診であわただしい1ヵ月でしたね。しかし検診は5月もまだまだ続きます。変更やお知らせがある時には担任の先生から連絡があるのでよく聞いておいてください。

## 5月の保健行事

13日（金）	尿検査2次（対象者のみ）
17日（火）	2年内科検診
23日（月）	1年心臓検診



## 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- |               |       |
|---------------|-------|
| ● 視力や聴力の正確な数値 | ● 病名  |
| ● 病気や不調の原因    | ● 治療法 |

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでください。



## 毎月19日は食育の日

わたし達は、日々の食事からエネルギーを得て生活しています。食卓に並ぶ一皿一皿が皆さんのからだをつくっていきます。もちろん、3食バランスの良い食事をとることが大切ですが、1日を元気にスタートするためには朝ご飯をしっかり食べることが特に大切になります。

朝ご飯を食べる時間がない、朝は食欲がなくて食べる気にならない…などと朝ご飯を抜いている人はいませんか？朝ご飯をしっかり食べる習慣をつけて、元気よく1日をスタートできるようにしましょう。

### 気をつけて 7つの「こ食」

- |    |                              |
|----|------------------------------|
| 孤食 | 家族不在で1人だけで食事をする              |
| 小食 | 1回の食事量が少なく、少量しか食べない          |
| 個食 | 同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる          |
| 子食 | 大人が不在で、子どもだけで食事をする           |
| 粉食 | パスタやピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる |
| 固食 | 決まったものや好きなものしか食べない           |
| 濃食 | 塩分や糖分の多いものばかり食べる             |



食事のマナーが身につかない、偏食で栄養のバランスがとれないなど、子どもにとってよくないことばかりです。食事は、大切な家族の時間。「おいしいね」と声をかけながら、一緒に食べる習慣をつけましょう。



### できているかな？ 清潔な生活

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ  | 毎日持ってきている             |
| <input type="checkbox"/> つめ    | 短く切っている               |
| <input type="checkbox"/> 歯みがき  | 食後にみがいている             |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | いつもポケットに入れている         |
| <input type="checkbox"/> 手洗い   | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは  
病気やケガの予防につながります



最近、校内で体調不良の人が増えていきます。手洗い・アルコール消毒・マスクの着用…どれも重要ですが、中でも、こまめに手洗いはできていますか？

ウイルスがついた手で目や鼻、口などの粘膜に触ってしまうとそこから感染を引き起こします。人は無意識のうちに顔を触っていますが、その回数は

### 1時間につき平均23回程度と言

われています。

外から帰った時や、トイレの後、食事の前の手洗いはもちろんですが、室内にいるときでもこまめに手洗い・アルコール消毒をして清潔を保つようにしてください。