



ほけんだよい 5月

R8.5.8 八潮市立松之木小学校 保健室

新しいクラスや友だちとの生活にも、だんだん慣れてきたころですね。

でもこの時期は、「なんとなく疲れてきたな」と感じることもあります。そんなときは、しっかり休んで、無理をしすぎないことが大切です。自分のペースで元気に過ごしていきましょう。

こんな症状ありませんか？もしかしたら五月病かも…

「五月病」とは新しいクラスや環境でがんばってきた疲れやストレスから、心や体が少しおつかれモードになってしまうことです。

「なんだかだるいな」「やる気が出ないな」と感じることはだれにでもあります。そんなときはしっかり休んで、自分のペースを大切にしましょう。



気持ちが落ち込む



食欲がない



頭が痛い



夜に眠れない



なにもやる気が起きない

ためしてほしい対処法



ゆっくりお風呂に入る



体を動かす



だれかに話す



たくさん笑う



生活リズムをととのえる



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

身体計測の結果～各学年の身長・体重平均～

学年	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年				
2年				
3年				
4年				
5年				
6年				

非公開



健康診断で身長や体重をはかるのは、一人ひとりがしっかり成長しているかをみるためです。成長のスピードには個人差がありますので、ほかの人と比べすぎず、自分の成長の様子を大切にみていきましょう。健康カードはすべての健診が終わってからお渡しします。



健康診断の結果のおしらせをもらったら…？



結果はおうちの方と一緒に確認



受診のすめはすぐおうちの方に渡す



早めに受診する

健康診断で



わかること

- 体に病気や異常がないか
- きちんと成長できているか

わからないこと

- 病気の名前や治りょう方法
- 病気や異常の原因

おうちの方へ

健康診断の結果は実施し終えたものから順にお配りしています。

学校での検診は、病気の疑いがないかを調べる“スクリーニング”です。受診のお知らせがあった場合は早めに医療機関で詳しく診てもらってください。

また、受診をしたら結果を学校までご提出いただきまうようお願いいたします。