



ほけんだより5月

令和7年5月2日

城南小学校

保健室



これから始まる4連休、どのように過ごされますか。「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは睡眠不足気味だから、連休中はたっぷり寝よう」などありがちなのでは…。

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく違くと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それに、連休中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦勞します。休日もお子さんが早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごせますようご支援をよろしくお願いいたします。

新学期が始まって1カ月、そして連休明けは…

心と体の疲れが出やすい時期です。

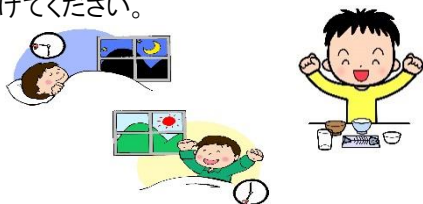
新しい学年やクラスで、緊張の中始まった新学期。クラス（友だちや先生）に慣れようと、がんばっているお子さんもいるかと思います。お子さんの様子はいかがでしょうか。

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める
- 朝、起きられない

これらは、「つかれ」のサインかもしれません。大人も同じで、心や体に「つかれ」が出ることもありますから、全然不思議なことではありません。

規則正しい生活を！

まずは、生活リズムを整えることが1番。連休明け翌週からは「すこやか週間」が始まります。運動会の練習も始まりますので『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけてください。



話を聞いてあげてください。

年度初めは大人も何かと忙しい時期。少し心に余裕を持って、1日に1回は子どもさんとのコミュニケーションの時間をとられてください。家族や友だち、先生に話すことで、1人で抱え込むのではなく、相談できる味方が側にいることを実感できます。もちろん、学校でもしつかり様子を見ていきます。お気軽にご相談ください。



湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの流れがよくなる

筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる



スクールカウンセラーをご活用ください。

1学期は以下の日程で来校されます。（すぐーで配信しています）

5/13、6/24、7/8 の午前中

子どもさんも保護者の皆さんも相談できますので、ご希望の際は担任までご連絡ください。





5/12(月)~16(金)は すこやか週間です!



学期に1回、設定しています。1学期は5月の連休明けに実施します。すこやかファイル(すこやかカード)で、生活リズムを振り返り、改善のきっかけになりますよう、各ご家庭のご協力をお願いします。

① 9日(金)に、すこやかファイルを家に持って帰ります※。

※自分でめあて、時間を設定できる学年は、家に持って帰ることはありませんが、是非確認のお声かけをお願いします。

② お子さんと一緒に、めあてと目標の時間を話し合ってください。

早ね: ()時()分までに寝る

テレビの時間: ()時間()分以内

ゲームや動画の時間: ()分以内(夜9時まで)



※2年生以上は、昨年度のすこやかファイルを返します。それを参考にして今回のめあてを決めてもいいですね。

③ めあてと目標の時間を書いたら、12日(月)に学校に持たせてください。

④ すこやかファイルは、12日(月)から16日(金)まで、毎朝学校で書きます。(すこやかファイルは、学校に置いておきます。)



⑤ 16日(金)家に持って帰り、振り返りを書きます。

お家の人からもひとことメッセージをお願いします。19日(月)に学校に持たせてください。



熱中症に注意!!

これからどんどん暑くなってきます。運動会の練習も始まります。

暑さに慣れていないこの時期は熱中症に要注意です。



熱中症のリスクを高める生活習慣

ご注意を!

睡眠不足



睡眠不足により、体温調節能力がうまく働かなくなり熱中症のリスクが上がります。

朝食抜き



朝食を抜くことで、夜間に失った水分・電解質を補給できず、脱水になりやすくなります。

水筒を持って来ていいです!



気温に合わせて、体育(運動)の前中後に水分補給を促しています。登下校時にも水筒があれば水分補給ができます。



その他...
保健室からの

お知らせ・お願いです!



爪は伸びていませんか?

「爪が割れました」「友だちの爪が当たってケガしました」このような来室があります。

子どもの爪は伸びるのが早いです。(衛生面、ケガ防止の面からも)週に1回は確認して爪切りの習慣をつけましょう。



ハンカチは準備OK?

ハンカチを忘れるお子さんがたまにいます。体育がある日は汗拭きタオルを持参されてもいいですよ。

