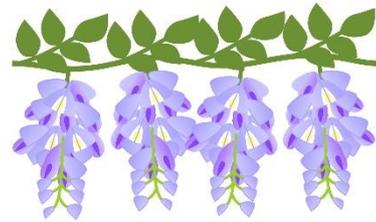


# からだから 5月号



文教大学附属小学校 保健室 令和6年5月

## つか 疲れていませんか？

新学期が始まり 1 か月がたちましたね。新しい教室、新しい担任の先生、新しいクラスメイトとの生活に、ワクワクドキドキしている楽しい気持ちがある一方、慣れない環境で、心配や不安、緊張した気持ちもたくさんあったのではないのでしょうか。自分では気が付かないうちに、体も心も精いっぱい頑張っている状態になっている人もいるかもしれません。

また、ゴールデンウィークには、家族とお出かけし、普段できない体験をしてきたという人もいますね。急に気温が上がり暑くなったこともあり、疲れている人もいますよ。

### からだ 体からの SOS

### こころ 心からの SOS

食欲がない



あたまが痛い



あさお 朝起きられない



おなか

が痛い



ねむれない



急に泣いてしまう



集中できない



イライラする



元気が出ない

こんなサインがあったら、体や心が疲れているかもしれません。一つひとつは、ちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかあてはまったりする場合には、SOSです。ちょっと足をとめて、自分の体と心がどんな状態かを振り返ってみてください。疲れているなと思う時は、無理せずゆっくりする時間を取ってみてください



こんな時は、気分を変えてリフレッシュしてみよう！

音楽を聴いたり、読書をしたり、自分が好きなことをしよう。



運動すると気持ちを安定させるホルモンがでます。汗をかいてリフレッシュ！

モヤモヤやイライラは誰かに話すとすっきりします。一人で抱え込まないでね。



新しいことができないのは当たり前。「〇〇できなくちゃ」「〇〇しなくちゃ」と慌てなくて大丈夫。

## 健康に過ごすために

これから暑くなる季節、熱中症や汗による皮膚のトラブルなどが起こりやすい時期です。一人ひとりが、自分で健康に過ごす力をつけていくことが大切になってきます。

以下はすでにおうちの人にお知らせしている内容ですが、着替えをしたり、水分補給をしたりするのは、みなさんです。おうちの人や先生がどんなに声をかけても、みなさんが意識してできなければ意味がありません。自分でできるようにしていきましょう。

### 【汗をかいたときは…】

暑い日には下着までびしょり汗でぬれてしまうという人も多いですね。汗をかいたままにしておくと、体が冷えてしまって風邪をひく原因になったり、汗が乾いて不潔になったりしてしまいます。汗をかいたら、タオルで拭いて、下着も着替えるようにしてください。汗拭きタオル、下着の準備を忘れないようにしましょう。



### 【大きい水筒の準備を】

昼過ぎまで、朝入れてきた水筒の中身がたっぷり残っている人がいます。朝登校してくるだけで、体は汗をかきます。教室に入って飲む、休み時間に飲む、体育で飲む、お弁当で飲む…、お昼過ぎには水筒を飲みきる! というくらい、こまめに飲めるようにしたいですね。水筒の中身がなくなったら、すぐに冷水器から補充してください。



### 【水筒を忘れてしまったら…】



水筒を忘れてしまったら、学校で500mlのペットボトルを貸し出します。担任の先生に伝えて、保健室に来てください。ペットボトルの水がなくなったら、そこに冷水器から水を入れてください。借りた場合には、早めに新しいペットボトルを返すようにしてください。次に借りに来た人がお水がなくて借りられないということがないように、必ず返却をお願いします。

### 【熱中症にならないために!】

これから気温がぐんぐん上がっていきます。そんな中、運動会の練習も始まります。熱中症予防のためには水分補給も大切ですが、十分な睡眠をとって、体調を整えておくことが何よりも大切です。どんなにしっかり水分補給をしていても、睡眠不足の状態では、倒れてしまいます。



また、朝ご飯を食べてこないことも熱中症の原因になります。朝起きられなくて、ご飯を食べる時間がなかったということにならないよう、生活を見直していきましょう。体を暑さに慣らしていくことも大切です。今のうちから外に出て、たくさん汗をかいておきましょう!

## おうちの方へ

4月以降、健康診断へのご協力ありがとうございます。

もしかすると、新学期、気持ち張り詰めた状態で1か月頑張っているお子様も多いのではないのでしょうか? 疲れている様子があれば、ご家庭でゆっくりお話を聞いて



いただき、頑張っているお子様をほめていただけたらと思います。お話をされる中で、ご心配なことがあれば、いつでも学校へご連絡ください。また、上記の項目については、お子様自身ができる力を育てていきたいと考えています。お声掛け等、ご協力お願いいたします。