



令和7年5月 薬円台小学校 保健室

心にもお薬をあげよう!

げんきが出ない イライラする つら 疲れを感じる しょくよく 食欲が出ない
 がっこう 学校に行きたくない やる気が出ない す 好きなことも楽しくない
 づ 頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あ 当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



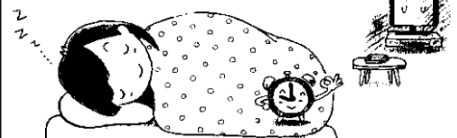
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



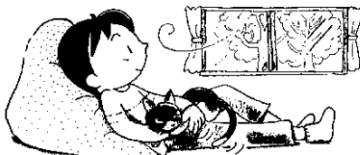
ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなや」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室に相談してくださいね。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べると
らくなりがち。たとえば去年の
今頃の自分と比べると、きっと
前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
ません。なにが状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。

1年生と4年生の保護者のみなさま

1年生と4年生対象に16日(金)の午後に心電図検査を行います。

当日欠席の場合は、保護者の方と6月10日(火)中央公民館へ心電図検査を受診
していただきます。

心電図検査欠席者には後日、詳しいお知らせをいたしますので、ご承知おきください。

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

【肥満、やせ、について】

- 視力検査が終了した学年から順に健康カード「わたしのからだ」で視力、身長、体重、肥満度をお知らせします。
- 肥満に関しては内科検診で学校医の指示のもと、肥満度30%以上の児童には通知文を配付していますのでご確認ください。
- 肥満度-20%以上の児童について、内科検診時に学校医の指示があった場合に「やせ」と通知しますが、通知が無い場合でも食事量や食事内容の見直しを行い、必要に応じてかかりつけ医にご相談ください。