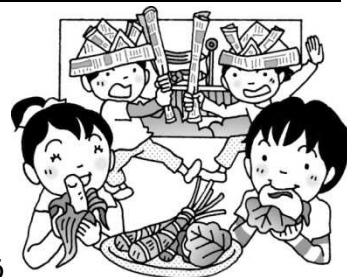


ほけんだより 5月

平成 28 年5月9日
城山中央小学校
ほけんしつ

新学期が始まった!!と思ったら、もう、ゴールデンウィーク。そして、遠足に運動会。5月もたくさんの行事がみなさんを待っていますね。

大丈夫ですか?疲れを感じていませんか?【5月病(ごがつびょう)】と言って、4月から頑張ってきた人が、プツンと糸が切れたみたいに何もやりたくない~, 食欲がない~, 眠れない~などの症状が出ることがあります。忙しい毎日ですが、時には気を抜いてリラックスしましょう。



5/10 尿検査です。正しい方法で採尿しましょう!!

昨年度は、【蛋白尿】で再提出する人が多くいました。尿のとり方や、前日の行動、飲み物などで検査の結果が違ってしまうことがあります。正しい方法で尿をとりましょう。

①検査の前日は、お風呂に入りからだを清潔にする。



②一度排尿したら、水を100ml飲んでから、2時間くらい横になります。



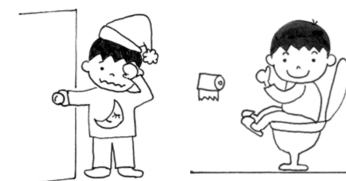
③もう一度、寝る前に必ず排尿してから、ねましょう。



5月10日(火)

朝、忘れずに採尿し、全員がこの日に提出できるように、協力しましょう。

④起きたら直ぐに採尿しましょう。中間尿をとります。



まだまだ続く、健康診断。結果をしっかりと確認しよう。

5月も健康診断が続きます。10日の内科検診では、今年から始まる【運動器検診】が追加され、みなさんのからだの様子を詳しく調べます。4月に終わった健康診断の結果、専門の病院で診てもらった場合は、個人あてにお知らせを渡しますので、おうちの方と一緒に、その内容を確認しましょう。自分のからだのことで、早めの受診をお勧めします。



5月の保健行事



5月10日(火)	内科検診(全学年)
10日(火)	尿検査(全学年)
12日(木)	歯科検診(1~3年)
18日(水)	尿検査(一次再検査)
20日(金)	心臓検診(1, 4年)
25日(水)	尿検査(二次)

ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

～子供にもみられる5月病とその対策について～

【5月病】とは新生活が始まる4月はストレスをあまり感じずに生活できる人が、ゴールデンウィークの長い休みをきっかけに、張りつめた糸が切れたように一気にストレスに襲われ、自分の能力では対処できなくなってしまう、心身ともに不調をきたすことです。近年、その【5月病】が幼児や小学生に見られるようになってきました。誰でも【5月病】になる可能性はあります。【子供の5月病】とは一体どのようなものなのでしょうか？

★5月病の症状

子供の5月病は、見た目ではわかりにくいので、周囲の大人はそのサインを見逃さないようにしっかりと子供の様子を観察することが大切です。

○精神的な症状

子供の様子が心配でついつい「学校どうだった？」
「お友達できた？」と聞くことがあるかもしれません。
そんなとき口では「うん」「楽しい」と答えても、子供の様子がそれまでと違ったら要注意！精神的に疲れきっているかもしれません。

◎精神的症状のサイン

- ・ぼーっとしていることが多くなった。
- ・すぐにイライラして八つ当たりするようになった。
- ・学校に行きたがらない。
- ・一人になりたがる。

○身体的な症状

精神的に不安を感じることが多いと、からだにも異変がでてきます。ストレスが原因で、夜なかなか眠れない不眠症になったり、朝起きられなくなったり、頭痛やめまいを訴えたりすることもあります。また、食欲不振にもなるので、疲れやすく、元氣もなくなります。

◎身体的症状のサイン

- ・朝、自分で起きることができなくなる。
- ・頭痛やめまいを訴える。
- ・食欲がなく、食べる量が減っている。
- ・疲れやすく、ゴロゴロしていることが多くなった。

★5月病の対処法

5月病は、気づかずに放っておくと心や身体に悪影響を及ぼします。では、5月病の子供に、周囲の大人としてできることは何なのでしょう？

①話を聞いてあげる

慣れない新生活で子供の心は疲れています。子供の気持ちに寄り添ってあげましょう。普段から子供の気持ちに寄り添ったコミュニケーションが、子供の5月病の予防になります。

②無理強いしない

新生活が始まったことで子供は頑張っています。「頑張って」と言ったり何かを無理強いしたりすることはよくありません。「よくあること」「無理しない」と言ってあげましょう。

③スキンシップ

子供は親に甘えていたいものです。いっしょに遊んだりお風呂に入ったりして、スキンシップをとることも大切です。こまめにスキンシップをとることで、子供の変化にも気づくことができます。

④規則正しい生活

毎日決まった時間に就寝することや、一日3回決まった時間に食事をするなど、規則正しい生活を心がけましょう。

⑤身体を動かす

意欲がないからといって家でダラダラと過ごしては、気分は悶々とするばかり。身体を動かし汗をかくことによって、ストレスも発散されます。休日にはめいっぱい身体を動かすと良いですね。