

ほけんだより



学校 HP に
保健室の様子も
UP しています♪

こんな症状…「五月病」かも？

令和3年5月11日 熊谷市立星宮小学校保健室 第2号

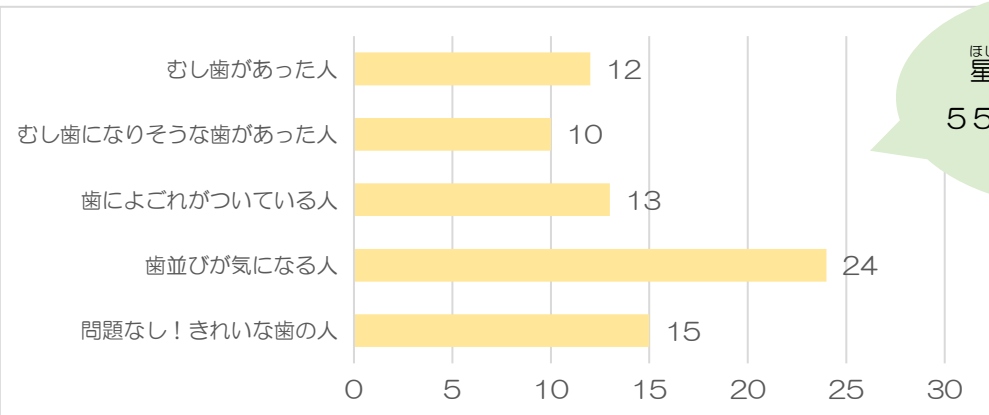
気持ちのいい季節になりました❀

新年度がスタートして、早くも1ヶ月以上が過ぎました。晴れ渡った空に、新緑の青葉。風の気持ちいい、さわやかな季節となりました。コロナ禍で、あまりお出かけなどができなかったかもしれませんが、ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？お休みモードから学校モードにしっかりと切りかえて、今度も元気に楽しくがんばっていきましょう♪

歯科検診の結果をお知らせします



4月22日に学校歯科医の菅根崎先生に歯と口の様子をみていただきました。全校児童55人中、12人にむし歯が見つかりました。むし歯は放っておいても治りません！早めにかかりつけの歯科医にかかりましょう。また、歯並びが気になると診断された人が24人いました。歯並びがよくないと、歯みがきがしづらく、むし歯の原因にもなります。こちら歯科医に相談してください。



星宮小の全校児童
55人中の人数です！

朝起きるのがつらい

元気が出ない

イライラする

学校に行くのがつらい

体がだるい気がする

食欲がない



五月病といえば大人がなるもの、と思われていましたが、最近では子どもの五月病も増えているそうです。5月は、新しい生活のつかれが始め、ストレスを強く感じやすい時期です。そのため、上のような症状が出る場合があります。

「五月病」にならないようにするためには・・・

睡眠時間をしっかり確保！

つかれをとるには、
ねるのが一番！

体を動かして
ストレス発散！

バランスのよい食事で
心も体も健康に！

つらいときは、
一人でなやまないで
おうちの人や先生に
そうだんしてみる！



規則正しいリズムで健康的な生活を送ることが大切です。また、心のイライラやモヤモヤは、大きくなりすぎる前に身近な人に話をすることでスッキリするかもしれません。

大切なこと
むし歯予防

①食べたらみがく！



※すみずみまでいいに！

②あまいジュースや
おやつはひかえめに



※おせんべいやスルメがおすすめ！

③受けよう定期検診



※早期発見が大切です！

今月のひとこと



保健室にいますと、校庭の様子がよく見えます。体育の時間、リレーをがんばる5・6年生。走っていない人も、「がんばれ！がんばれ！」とチームメイトを一生懸命応援していて、とても素敵です。休み時間になると、おにごっこをして汗だくになるまで走っている3・4年生。築山まで走って何やら遊んでいる1・2年生。みんな今日も元気だなぁ、と何気ない光景を眺める時間がとても好きです。みんな、けがなく事故なく楽しく仲良くなれば～！