



# 5月 ほげんだより

白鳥小学校 第2号  
令和元年 5月 8日

新緑の美しいさわやかな季節になってきました。運動会の練習も本格的になり、汗を流して一生懸命取り組んでいます。一方で4月からの疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。心と体の充電をたっぷりして、楽しく元気に過ごしましょうね。

## 運動会 けがなく力をはっきするため



運動会では、けがに注意して自分の力を発揮してください。そのためには、「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、万全な体調で臨みましょう。また、運動会の練習でも当日でも、たくさん汗をかきます。「汗ふきタオル」を用意し、熱中症にならないように水分をこまめにとってくださいね。もし、体調が悪くなったときは、無理をせずに、休養してください♡♡

# リフレッシュさせよう！心と体

「5月病」という言葉を知っていますか？正式な医学用語ではありませんが、この時期に新学期で変化した環境や、人間関係などがもたらす心身の疲れが身体的・精神的症状として現れることがあります。

### ※身体的症状

頭痛・腹痛・だるさ  
強い眠気・食欲不振 など

### ※精神的症状

やる気がない・怒りっぽい  
不安・あせり など

これらを解消するためには、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的につくるのが大切です。自分にあった方法を見つけて、心と体をリフレッシュさせてくださいね。



## 保護者の方へ

4月から引き続き、健康診断が行われます。学校の定期健康診断では、治療や詳しい検査が必要な人に加え、病気や異常の疑いのある人にもお知らせをしています。そのため、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。「結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、早めに医療機関へ受診されることをお勧めします。