

ほけんだより 5月

令和7年5月7日
所沢市立椿峰小学校
保健室



新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークでしっかり休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。今日から少しずつ通常モードに戻していきましょう!



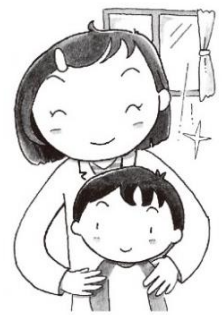
心にもお薬をあげよう!

- 元気が出ない
- イライラする
- つかれを感じる
- 食欲が出ない
- 学校に行きたくない
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない
- 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。

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てもいいよ。

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軽くなる場合があります。

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

「～なきゃ」「～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。

月	火	水	木	金
		7日	8日	9日
	体育着を忘れずに持ってきてください		心電図検査(1年)	
12日	13日 内科検診(5・6年) 13:30~	14日	15日 眼科検診(全学年) 9:00~	16日
19日	20日 色覚検査 (3年希望者)	21日	22日	23日
	色覚検査の申し込みは5/9(金)が締め切りです			
26日	27日 耳鼻科検診(全学年) 9:00~	28日	29日	30日



保護者の方へ

日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

所沢市では、お子様が充実した学校生活を送ることができるよう、全員が加入しています。椿峰小学校では、在学期間中は加入する旨の「同意書」を入学時にいただいております。また、掛け金につきましては、昨年度に引き続き口座引き落としにて 460 円をご負担していただきます。引き落とし日は、**7月 10日(木)**です。ご不明な点等がありましたら養護教諭までお問い合わせください。

詳しくは日本スポーツ振興センターの HP をご覧ください。必要書類もダウンロードできます。



※ HP ではスポーツ事故防止のリーフレットや熱中症予防の動画などが紹介されています。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。