



イラスト引用元：「健」2024年5月号

No.4

2024/5/17

池田小学校 保健室

いよいよ運動会本番が近づいてきていますね！暑さにまけず、一生けん命に練習しているみんなのすがたがきらきらがやいていて、とてもかっこいいです☆本番でみんなのもっている力を最大限に発揮するためには、体調をととのえておくことが大切です。早ね・早起き・朝ごはんをいつも以上に気をつけて、元気にがんばりましょう！熱中症にも気をつけましょうね！



からだのSOSへの対処法

まず、生活習慣をととのえよう！なかなかつけなくても9:30には布団に入るようにしてみたり、食べられるものだけでも食べたりして、少しずつできるところからやってみよう！

5月21日～28日はメディアコントロール週間です！

メディアの使いすぎに注意して、なわとびなどで体を動かしてみたり、ゆっくり読書をしたりするのもおすすめです！なんだか体の調子がよくないと感じている人は、ちょっとした機会なので、ぜひ生活習慣を見直してみてくださいね！

こころのSOSへの対処法

いろいろな対処法がありますが、先生の一番のおすすめの方法はだれかに話すことです！しんどい気持ちをだれかに聞いてもらうだけでもスッキリするし、何かよいアドバイスをもらえることもあります。お家の人、友だち、先生など、ぜひお話をしてみてください！お話を聞く専門家の先生もいます。いつでもたよってくださいね♡



🌸 スクールカウンセラー (SC) : 平松 美菜子先生 🌸

来校予定日		
1 学期	2 学期	3 学期
6月11日 (火)	9月10日 (火)	1月14日 (火)
7月2日 (火)	10月8日 (火)	2月25日 (火)
	11月12日 (火)	3月18日 (火)
	12月10日 (火)	

*時間は原則13:00～16:45、1組45分程度で行っています。

🌸 ふれあい教室所属カウンセラー : 川内 三奈美先生 🌸

来校予定日
月1回程度 (日時は特に決まっていません。)

🌸 スクールソーシャルワーカー (SSW) : 谷 一慶先生 🌸

来校予定日
月1回程度 (日時は特に決まっていません。)

お話をしたい人は担任の先生か教育相談担当の古市先生まで教えてくださいね！

五月病に きをつけてよう

五月病とは？

ゴールデンウィーク後にあらわれやすい『なんとなくやる気がでない』『体の調子が悪い』という状態のことを言います。4月からがんばっていた気持ちがプツンと切れてしまい、体や心からSOSが出ています…😓💧
みんなは自分のSOSに気づいているかな？

からだ 体からSOS!

あたま いた 頭が痛い

しよくよく 食欲がない

なか ちょうし わる お腹の調子が悪い

つかれがとれない

ねむい ぐっすり眠れない

あさ 朝なかなか起きられない

こころ 心からSOS!

き やる気がでない

ふあん 不安・きんちょうがある

いらいらする

きぶん 気分がすぐれない

ひと あ 人と会いたくない

かんが 考えがまとまらない

きゅう な 急に泣いてしまう

しゅうちゅう 集中できない