



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、一生けん常に練習しているみんな のすがたがきらきらかがやいていて、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。 草ね・草起き・

「韓ごはんをいつ 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!





五月病とは?

ゴールデンウイーク優にあらわれやすい『なんとなく やる気がでない』『体の調子が揺い』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…@& みんなは首分の **SOS** に気づいているかな?

体から SOS!

あたま いた 頭が痛い

つかれがとれない

食欲がない

お腹の調子が悪い

ぐっすり眠れない

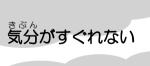
朝なかなか起きられない



心から SOS!

やる気がでない

イライラする





人と会いたくない

^{きゅう} な に立いてしまう

しゅうちゅう **集中できない**

からだの SOS への対処法

まず、<u>坐活習慣をととのえよう</u>! なかなかねつけなくても 9:30 には布団に入るよう にしてみたり、養べられるものだけでも養べたりして、歩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など激じている人は、ちょう どいい機会なので、ぜひ生活習慣を見直してみてくださいね!

こころ 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 けでもすっきりするし、何かよいアドバイスをもらえることもあり ます。お蒙の人、簑だち、柴堂など、ぜひおい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♡



総スクールカウンセラー(SC): 平松 美菜子先生総

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。

総ふれあい教室所属カウンセラー:川内 三奈美先生総

来校予定日

月1回程度(日時は特に決まっていません。)

器スクールソーシャルワーカー (SSW): 谷 −慶先生器

来校予定日

月1回程度(日時は特に決まっていません。)

お話が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!