


ほけんだより 5月

令和5年5月11日
 昭島市立共成小学校
 校長 森本 弘子
 養護教諭 牧口 聖絵

きょうせいしょう じどう
 共成小学校 児童のみなさんへ

しんがっき はじ やくいつ げつ
 新学期が始まって約一か月がたちました。新しい環境に慣れながらも、知らず知らずのうち
 つか
 に疲れもたまってくる時期です。また、ゴールデンウィーク後は、学校の生活リズムがみだれて
 しまふ人も多いと思います。はやね・はやお あさ せいかつ ととの じぶん
 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えながら、自分にあった
 リラックス法を見つけられると良いですね。

がっつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ
 5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

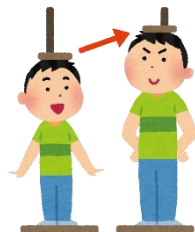


けんこうしんだん つづ
健康診断、まだまだ続きます。



がっつ しんたいけいそく おこな
 4月に身体計測と行いました。4月の終わりに身長と体重のきろくを渡しましたが、みなさ
 んの身長は、測るたびに伸びています。どれくらい伸びたか、まいかいだの
 しんちょう はか の
 伸びたか、毎回楽しみですね。ただ、人と
 くら よろこ おちこ せい
 比べて喜んだり、落ち込んだりするのはいみがありません。大事なものは、以前の自分と比べてど
 れくらい伸びたのかをし
 知ることです。もっと伸びるといいなと思う人は、生活を振り返ってみま
 しょう。

- ① 3食バランスよく栄養をとる。
- ② たっぷり睡眠時間をとる。
- ③ 休み時間や放課後に外遊びをする。



できていないことがあったら、これからぜひ取り組んでみてください。

5月病に注意して！



さいきん きぶん おちこ
 最近、気分が落ち込んだり、やる
 き
 気がダウンしてボーっとしたりして
 いませんか？ ゴールデンウィーク
 ご み りんごう
 後に見られるこうした状態は、「5月
 びょう」と呼ばれています。進学や進学級
 といつた春の環境変化の中で頑張っ
 てるかんきょうへんか なか がんば
 てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見
 を伝えるのが苦手な人などがなりやすいといわれています。最
 近ちょっとおかしいなと思ったら、石の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
 (信頼できる人に話す、
 日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
 (睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
 (太陽の光を浴びる)

保護者の皆様へ

新学期が始まり、約一か月がたちました。ゴールデンウィーク明けは、4月からの新生活に慣れようと頑張ってきた子供たちが心身の不調を訴えたり、登校を渋ったりしやすい時期でもあります。

まずは、お子様の健康的な生活のサポートをお願いします。睡眠時間をしっかり確保できるように、早めに食事時間を作ったり、お風呂にすぐ入るよう促したりしてあげましょう。そして、必ず朝ごはんを食べてから登校させてください。生活のリズムを整えるだけでも、身体から精神面も良好になり、前向きな考え方ができるかもしれません。

次に、お子様の話をよく聞いてください。日頃から、何気ない会話を増やせば悩み事を打ち明けやすい空気を作り出すことができます。何かあった？と問いただすのではなく、自然と日頃の小さな悩みや疑問を打ち明けられるとよいですね。

お子様が自分のことを話そうとしない、どうアドバイスをしてあげればよいか分からないという場合は、専門機関に相談することという方法もあります。身近なところで、スクールカウンセラーや市の教育相談などもあります。相談予約は、学校や担任や保健室など窓口がいくつかありますので、困ったときは無理をせず負担の少ない形で解決できるようにしていきましょう。



健康診断の結果と子供の成長について

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。完了した項目については随時、結果を全員に通知しています。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善点などを話し合い、共有していただければと思います。

健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子供たちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、周囲の友だちとのさまざまな違いについて気になっている子もいるようです。

身体の成長は一人ひとり違います。例えば身長ひとつをとっても、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びていく子など、実に多様です。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではないことも含めて折に触れて指導をすすめています。ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話しいただければ幸いです。

