

すくすくつうしん

精華町立東光小学校保健室

令和5年5月18日

新しい学年・クラスになってひと月がたちました。そろそろ、新しい生活になれてきましたか？つかれぎみの人もいるかもしれませんね。

「なれ」「つかれ」があわさって、「まっ、いいか」「ちょっとだけ」と思っていることが大きな病気やけがになることがあります。生活の仕方を見直してみましょう。

「5月病」になっていませんか？

～こんなことをしてみましょう！～

1 何も考えない時間を作る。



2 ぐっすりねる。



3 信頼できる人に相談する。



4 すきなことをする。



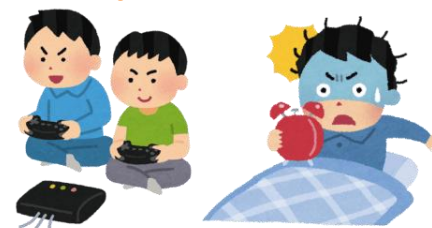
その「ちょっとだけ」本当にだいじょうぶですか？

出発時間ぎりぎりまでねていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは、1日の元気のもとです。あせって家を出ると、けがをするきけんもあります。10分早く起きることから始めましょう。

もうちょっとだけ・・・



あとちょっとだけ・・・



ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり、肩や首がこったりします。また勉強が手につかなくなったり、最悪の場合、**「ゲーム依存症」**になってしまうこともあります。おうちで使い方のルールを決めましょう。

＜おうちのかたへ＞

最近、ひんやり肌寒い日があったり、「真夏日」といわれる日もあり、気候の変化が激しく、体調管理が難しい状態です。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため、水筒・帽子・汗拭きタオルを忘れずに持ってきてましょう。

