



すまいる

1年生のみなさんは入学してから、2～5年生のみなさんは進級してからもう1ヶ月がたちましたね。学校や新しい学年には慣れたでしょうか。先生はみなさんが一生懸命授業を受けていたり、全員で仲良く体育館で遊んだりしている姿を毎日見て元気をもらっています。とてもすてきな和琴小学校ですね。

5月には大型連休のゴールデンウィークがあります。みなさんはご家族どこか出かけるのでしょうか。けがをしないように、体調を崩さないように過ごして、楽しい連休にしましょう。

5月病かも??

「5月病」って聞いたことありますか？
5月病とは、連休明けになりやすいもので、下の絵のような気持ちになったり、体の不調が出たりします。5月病にならないようにするためには、連休前からの生活習慣を連休中も保つことが大切です。



やる気が出ない



朝、起きられない



食欲がない



興味がなくなった



あたまが痛い



おむ眠れない

せいかつしゅうかん ～生活習慣をととのえよう～ すいみん

寝ている間に疲れをとったり、成長に必要なホルモンが出たりするよ！9～12時間寝るようにしよう！



きゅうけい

お風呂に浸かって体と心をリラックス！
4月の疲れが出やすい時期だから、休憩時間が大切！



しょくじ

連休中も朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんの3食しっかり食べるようにこころがけよう！



うんどう

連休中も適度な運動、好きな運動をして気分を上げよう！



だれかと話す、好きなことをする時間も大切です。

保護者の皆様へ

5月には大型連休ゴールデンウィークがありますね。ご家庭でもお子さんと一緒に過ごす時間が増えるかと思います。子どもたちの生活習慣が崩れないようにご家庭でもお声がけなどをしていただけたらと思います。

また、今回紹介した5月病ですが、これは心身のバランスを崩してしまうことにより起こる不調の総称です。5月病と同じく、環境の変化に対するストレスが原因の一つとなるものに「うつ病」などその他精神疾患もあります。早期に気づくことが大切ですので、お子さんの様子が「なんだか普段と違う」と感じた場合には、学校や保健室にもご相談ください。