

# 5月ほけんだよ!



令和元年 5月 保健室 岩下

10連休が明け、子ども達は久しぶりの学校で少し疲れが見えます。5月は朝夕と昼

の気温の差が激しい時期です。衣服の調節などをこまめに行い元気に過ごせるよう、

規則正しい生活を心がけましょう。



## 生活習慣、大丈夫ですか!?



ゴールデンウィーク何をして過ごしたの?と子どもたちに尋ねると、「家族で旅行に行ったよ!」「おじいちゃんの家へ遊びに行ったよ!」など、たくさんの思い出話を聞くことができました。

ですが、連休中で生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)が崩れてしまったり、新学期

始まってからの緊張や不安の糸が連休を挟んでぷつぷつと切れてしまったりして、や

る気がでない、からだがだるいといった、いわゆる5月病(※病院で使われる正式な

病名ではありません。)といわれる症状がでやすくなります。



まずは早めに寝て、睡眠を十分にとることで体をしっかり休めましょう!

## 睡眠のはたらきって?

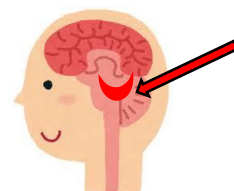
### ①脳を回復させる

寝不足・夜更かして脳が疲れると...



### ②脳を育てる

『寝不足の人は「海馬」が小さい!』



脳の中にある、覚える力・考える力に働く「海馬」は寝ている間に大きくなります。寝不足の人は、海馬がうまく大きくなりません。

### ③イライラ、嫌な気持ちを落ち着かせる



しっかり寝ることで気持ちが優しくなり、イライラいやな気持ちをやわらげ気持ちを前向きにしてくれます。

※5月・6月もまだまだ健康診断があります!

今月から学校医の先生に来ていただいて、歯科・内科・耳鼻科の検診がはじま

ります。結果は検診が終わり次第、順次配布していこうと思います。