



横瀬小学校  
R7.5.8

# 心にもお薬をあげよう！

げんきが出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない  
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。  
当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ

そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみては？  
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる

寝る直前にテレビを見たリゲームをしたリしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなること。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

## いきいき調べの方法が変わりました！

目的：生活習慣 がくずれやすい長期休みの後などに行うことで、規則正しい生活習慣 リズムの確立を  
目指します。

実施日： 5月・9月・1月の年3回 5日間記録します。

記入の仕方： ①今月の目標 を考えて記入します。  
②1日をふり返り、5日間、帰りの会の時にチェックをします。  
③5日間のチェック後、がんばったことや感想を書きます。  
④保健室からのコメントを記入後、家に持って帰り、おうちの人にチェックシートを

## いきいき調べ

|                                       |                                    |    |    |    |     |     |     |
|---------------------------------------|------------------------------------|----|----|----|-----|-----|-----|
| 名前( ) 帰りの会でチェックをしましょう。                |                                    |    |    |    |     |     |     |
| 寝る目標時刻 低学年(9:00) 中学年(9:30) 高学年(10:00) |                                    |    |    |    |     |     |     |
| 早起きの時刻 6:30ごろまでに起きる                   |                                    |    |    |    |     |     |     |
| できたところには○をつけ、できなかったところは△をつけましょう。      |                                    |    |    |    |     |     |     |
| 5月の目標                                 |                                    | 7日 | 8日 | 9日 | 12日 | 13日 | ○の数 |
|                                       |                                    | 水  | 木  | 金  | 月   | 火   |     |
| すいみん                                  | 寝る1時間前までにメディアの電源を切った               |    |    |    |     |     |     |
|                                       | 昨日、決まった時刻に寝た                       |    |    |    |     |     |     |
|                                       | 今朝、早起きができた                         |    |    |    |     |     |     |
| うんどう                                  | 歩いて登校をした                           |    |    |    |     |     |     |
|                                       | 外で元気に遊んだ                           |    |    |    |     |     |     |
|                                       | 家でてつだいをした                          |    |    |    |     |     |     |
| えいよう                                  | 朝ごはんをしっかり食べた                       |    |    |    |     |     |     |
|                                       | 給食をのこさず食べた                         |    |    |    |     |     |     |
|                                       | 嫌いな食べ物もがんばって食べた                    |    |    |    |     |     |     |
| せいけん                                  | 1日1回、うんこをした                        |    |    |    |     |     |     |
|                                       | ごはんの前やトイレの後、石けんで手あらいをし、きれいなハンカチでふく |    |    |    |     |     |     |
|                                       | 朝・昼・きのうの夜、歯みがきをした                  |    |    |    |     |     |     |
|                                       |                                    |    |    |    |     |     | 合計  |

|                               |       |  |  |            |  |  |  |
|-------------------------------|-------|--|--|------------|--|--|--|
| ふりかえりをしよう                     |       |  |  |            |  |  |  |
| がんばったこと、これからがんばりたいことを書いてください。 |       |  |  | おうちの人からの一言 |  |  |  |
| 5月                            |       |  |  |            |  |  |  |
|                               | 保健室から |  |  |            |  |  |  |
| 9月                            |       |  |  |            |  |  |  |
|                               | 保健室から |  |  |            |  |  |  |
| 1月                            |       |  |  |            |  |  |  |
|                               | 保健室から |  |  |            |  |  |  |

おうちの方へのお願い

子ども達自身で生活チェックを1週間行います。その後、チェック表や感想を確認し、保健室からコメントを記入してからご家庭へお返しします。生活習慣状況を見ていただき、「おうちの人からの一言」のご記入をご協力お願いしたいと思います。