



上勝町立上勝小学校  
保健室  
2026年5月

新しい学年になって1か月が過ぎました。みなさんの心と体は元気ですか？たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが出てしまいます。生活リズムを大切に、時には「無理せず、ゆっくり」と気楽になるのも大切です。

## 心にもお菜をあげよう！



4月からはじまった新しい環境などの生活の変化に、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かもしれない。  
そんなときは、肩の力をぬいてこんなことをしてみてください。  
どれも心の薬になるよ！

こんなことを感じていませんか？

- 元気が出ない
- 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

### おうちの人や友達と話す



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

### すいみんをたっぴいとる



寝る直前にテレビやスマホを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツです。

### ゆったりすごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思いすぎると、心と体の余裕がなくなることも。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。

どれをためしてもなかなかよくなる時は、病院や保健室で相談してくださいね！

# 朝ごはんでこんなに変わる？！

## ★ 朝ごはんを食べた ★

**あたま 頭** 脳が目覚めて 勉強に集中できる

**からだ 体** 体温があがって 元気に動ける

**おなか** 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る

## ★ 朝ごはんを食べていない ★

**あたま 頭** エネルギー不足で 頭がぼーとする

**からだ 体** 思い切り遊ぶ元気が 出ない

**おなか** 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

## GWのお出かけや 修学旅行・遠足に！

自分で行ける

乗り物酔いの予防策

前日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

- 当日
- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
  - トイレは余裕をもって済ませておく
  - 体を締め付けない服装で
  - 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

「酔うかも…」という不安な気持ちに ならないくらい 準備万端にして 臨みましょう。

大丈夫！

## 保護者の皆様へ

4月は年度初めのたくさんの保健関係文書の提出にご協力いただき、ありがとうございました。さて、健康診断が4月から始まっております。保護者の皆様には、全ての健診が終了し次第、「健康カード」で結果をお知らせいたします。なお、受診が必要だと判断された場合には、個別に受診のお願いのお手紙をお渡しさせていただいております。子どもたちが元気に学校生活を送れるようにぜひ一度受診することをおすすめします。(※学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。) 受診した際には、学校まで結果の報告をお願いします。なお、定期的に病院にかかっている場合や、直前に病院を受診している場合はその旨を担任または養護教諭までお伝えいただければと思います。よろしくお願いいたします。