

ほけんたより5月

2026年(令和8年)4月30日
二見北小学校 保健室

一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

1

はやお
早起きしよう



2

ひ ひかり
日の光を
あ
浴びよう



3

あさ
朝ごはんを
た
食べよう



4

うんちを
だ
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
に
起きましょう。カーテン
をあけて日の光を浴び
ると、脳が目覚めます。

こ五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝
がつらい」と感じる人が増えます。これ
が「五月病」です。

4月は新しいクラ
スや生活リズムに慣



れようと、知らないうちに気を張ってい
ます。連休で緊張が少しゆるむと、その
ころから体が疲れが出やすくなります。また、
日によって激しい寒暖差で、自律神経が
乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動
でストレス発散したり、趣味の時間でリ
ラックスしたりすること。時には休むの
も大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の
病気が隠れていることもあるので、つら



いときは一人で抱え
込まず、周りの大人
や保健室に相談して
ください。

1学期がはじまり、約1ヶ月が経ちまし
た。元気にすごせていますか？運動会の
練習もはじまり、ますます疲れがたまりや
すい時期です。そんな時こそ、朝ご飯をし
っかり食べたり、夜はしっかり眠ったり、
規則正しい生活が大切です！また、ゆっく
り休んだり、好きなことをする時間を見つ
けたりして、心も元気にできるといいです
ね。無理をせず、自分のペースでがんばり
ましょう。

<保護者の方へ>

健康診断について

健康診断の結果、病気の疑いのある人には『健
診結果のお知らせ』をお渡しします。しかし、学
校での健康診断はスクリーニング（病気や異常の
疑いがある人を見つけ出すこと）であり、確定診
断ではありません。受診の結果、『異常なし』と判
断される場合もありますが、ご了承ください。す
でに受診しており、経過観察中などの場合は、お
知らせください。