ほけんだより 5月号

令和 6 年 5月 18 日
横浜市立神奈川小学校
校 長 足 立 渉
養護教諭 日比野らき

新しい学年に変わって1か月がたちました。健康観察で教室をまわるとき、元気に挨拶をしてくれるみなさんに会えるのが毎日の楽しみです。
新しいクラスには慣れてきましたか?連休明けのこの時期は疲れが出てきやすく、心と身体のバランスがくずれやすいです。
自分のペースで大丈夫、心や身体の声に耳を傾けてみましょう。

五月病ってなんだろう?

五月病とは、病気の名前ではなく「新しい環境にうまく慣れず、心や身体に不調が出る状態」のことです。
こんな症状があったら要注意!

- ☐ 朝なかなか起きれない
- ☐ どんなことにも集中しづらい
- ☐ 人と関わる、外に出るのが嫌だ
- ☐ 学校に来る前、頭痛や吐き気がある
- ☐ 楽しいことにやる気が出ない

1:35/3:40

自分だけで解決できない不安や悩みは誰かにたよってみるのがおすすめ
誰でもいいからたよってみてね。
もちろん保健室でも◎

心と身体を元気に保つためには?

① 人と話す
不安や悩みを誰かに話すことで、一人だと思いつかないアイデアをもらえるかもしれません。

② 体を動かす
毎日15分の運動(散歩でもOK)は前向きな気持ちになる効果があるといわれています。

③ 深呼吸する
気分が落ちていると、息を吸ったり吐いたりがうまくできていないかも?
3秒かけて吸う、6秒かけて吐く呼吸をしてみましょう。

④ 好きなことをする
どんなことをするのが好きですか?
本を読む、寝る、スポーツをする…自分の好きなことで気分をリフレッシュさせてみてください。

⑤ 笑う
笑いも自分の心をリラックスさせたり明るくさせたりする効果があります。

【5月の保健行事】

16日（木）	耳鼻科検診（1、4年生と希望者）
20日（月）	視力検査（1年、5組）
21日（火）	眼科検診（全学年）
23日（木）	内科健診（2・5年、5組）
30日（木）	内科健診（1、4年）

保護者の方へ

日本スポーツ振興センター加入について

学校では、子どもたちが健康で安全な生活ができるよう十分に注意をしていますが、それでも思わぬけがをすることがあります。このような場合に、医療費や見舞金を給付するため、法律で設立された共済制度が日本スポーツ振興センターです。毎年全員加入し、多くの方々が医療費などの給付を受けています。掛け金は、保護者負担額460円（横浜市教育委員会負担額475円）です。（年額）

掛金は、11月に引き落とされる学校納入金に含まれます。領収書は、学校ごとにPTA会長宛で一括して発行されるため、各保護者あてには発行されませんのでご承知おきください。

<給付の対象>

＊授業中・休み時間・登下校中のけが（交通事故は除く）など。

＊医療総額が5000円（医療点数500点）以上のけが。（窓口で支払う額が1500円以上）

＊書類の記入にかかる費用や紹介状のない場合に病院に支払う費用は、保護者の負担になりますので、ご了承ください。

＊医療費は、スポーツ振興センターから給付があるまで保護者の方に立て替えていただきます。