

# わっはっは！

## 「じぶんの花を」



令和3年5月14日

久賀小中学校  
ほけんしつ NO.2

～相田みつを～

新学年になって、1ヶ月。  
久賀っ子のみんな、新しい環境に慣れましたか？  
新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、  
体と心にいろいろな不調が出てくることを、5月病と言われます。（正式な病名ではありません。）

### こんなSOSに要注意！

**こころのSOS**

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

**からだのSOS**

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

**SOS に気がいたら**

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室もかかりますので、相談しにきてくださいね。

**自分でできる**

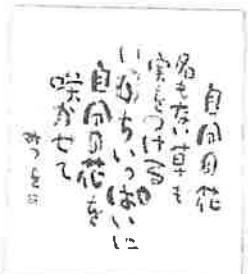
おすすめ **リフレッシュ**

- 友だちに話す
- 部屋を片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

「じぶんの花を」 相田みつをさんの詩の一節ですが、  
“名もない草も実をつける いのちいっぱい 自分の花を咲かせて” という詩です。

さて、5月5日は立夏でした。二十四節気の一つで夏の始まりを表します。  
これからは、だんだん日差しが強くなり、夏のように感じられる日が増えてきます。

また、5月21日の小満は、草木が次第に成長するころという意味だそうです。  
新学期スタートから、体と心のいろいろな不調を感じながらも、生活はなんとか慣れてきたところでしょう。  
新緑の草や木に花が咲くように、久賀っ子一人ひとりの花を咲かせましょう！！



### 保健室からのお知らせ

- ◆5月18日（火）10：20～  
歯科検診  
歯科校医 長滝先生（長滝歯科医院）が来校します。
- ◆5月31日（月）14：10～  
内科検診  
学校医 中野先生（伊福貴診療所）が来校します。

\*元気なあいさつを  
しましょうね。  
(\*\* ^ ^ \*\*)