



令和8年4月28日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

規則正しい生活をしましょう

5月5日は子どもの日ですが、子どもの日に入るお風呂の習慣を知っていますか？それは菖蒲湯。魔よけの力があるとされる菖蒲という植物を浮かべ、健康を願って入るお風呂です。ぜひ湯船につかって1年の健康を願いましょう。

Are You Hangry?

ぺこぺこだとイライラは**世界共通**

“Hangry”は、Hungry（空腹）とAngry（怒り）を合体させた言葉で、おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ感が増し、喜びの感情が減るという調査結果が。これは世界共通のようです。

これは、脳の栄養である「糖」が足りなくなると、感情に影響するせいではないかと言われています。心と体はつながっているんですね。「なんだか最近イライラするな」という人は、一度立ち止まり、食事を含めた生活を振り返ってみると発見があるかも。



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、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。