5月 ほけんだより

令和６年５月15日
四万十町立七里小学校

ゴールデンウィークも終わり5月も中旬になりましたね。今回は、今日5月15日の花と花言葉を紹介したいと思います。今日の花は「カンパニュラ」。ラテン語で「小さな鐘」を意味するカンパニュラは風鈴のようなふっくらした形をしているかわいらしい花です。そんなカンパニュラの花言葉は「感謝・誠実な愛・共感」などの意味があるそうです。

5月12日は母の日があったり、5月15日は国際家族デーがあったりと、5月は家族に関する記念日が多いように感じます。カンパニュラの花言葉のように周囲の人にありがとうを伝えてみるのもいいですね。

【咽頭結膜熱に注意してください】

咽頭結膜熱（別名プール熱）が須崎福祉保健所管内で流行しています。咽頭結膜熱は夏場に流行しやすく、プールなどでの接触で感染が広がることが多いのでプール熱と呼ばれています。6月には水泳の授業が始まるので、感染対策をしっかりと行っていきましょう。

・症状　　：発熱・咽頭炎（咽頭発赤・咽頭痛）・結膜炎
・出席停止期間：主要症状が消失した後2日を経過するまで
・予防法　　：流水や石けんによるこまめな手洗い、咳エチケット
　　タオルやコップなどの共有や感染者との密接な接触をさける

五月病に気をつけよう

新年度で環境が変わり4月から頑張っているみなさん。
知らないうちに疲れがたまっていませんか？

ゴールデンウィークが終わり、授業に集中できなくなったり、なんとなく体や心がしんどくなってしまう状態を総称して「5月病」といいます。

5月病を予防するためにはストレスをためないことが大切です。規則正しい生活を心がけたり、適度に運動をすること、自分の好きなことや趣味をすることもストレス解消に有効です。

また、テレビやゲーム、スマホなどのブルーライトの刺激でも体内のリズムが崩れてしまうので、寝る前にゲームやスマホなどを使うのを少し控えてみるのも良い方法です。

自分の心と体の声に耳をかたむけて、変化に気をつけながら生活をしていきましょう。

おしらせ～オンライン相談ができるようになります！～

今年度から四万十町の取り組みとして、四万十町に在住している方限定で、小児科医・産婦人科医・助産師にオンラインで無料相談ができる取り組みが始まります。
パンフレットを配布しますので、ぜひご活用ください。