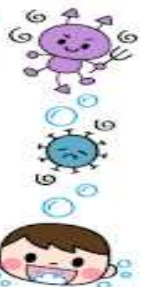


# Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



新しい学年での生活がスタートして 1 か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。お子様の様子で何か気になる点があれば無理をせず、休息や受診をしましょう。



## 爪の長さは大丈夫？

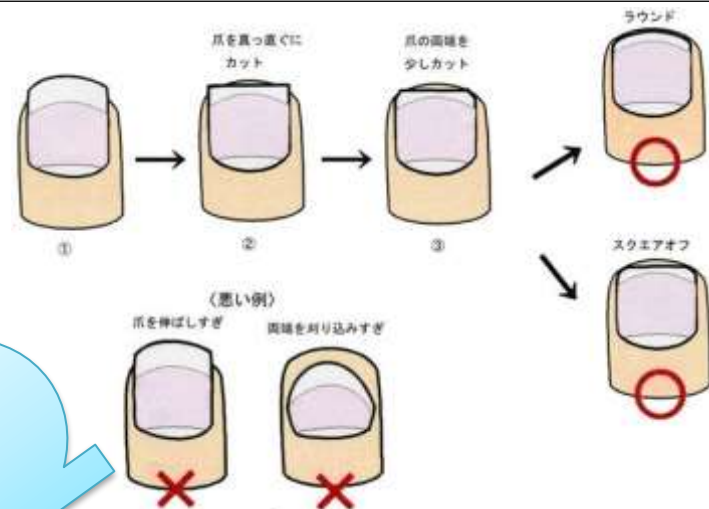
爪が伸びているとお友達にけがをさせてしまうことがあります。1 週間に 1 回の確認をし、伸びていたら切るようにお願いいたします。足の爪もお忘れなく！

## ○子どもの5月病○

5 月のゴールデンウィークが終わった頃からなんだかいつもより調子が悪く、気持ちが落ち込んだり、疲労感が強かったりすることを、一般的に「5 月病」と呼びます。大人がなるイメージがあるかもしれませんが、子どもでも連休明けに 5 月病になることはあります。

【症状】そもそも 5 月病とは医療用語ではなく、明確な定義がある言葉ではありません。そのため症状も明確に決まっているわけではありませんが、連休明けに次のような様子が見られるときは、5 月病かもしれません。

- 保育園に行きたがらない
- 保育園の話をしたがらない
- やる気がなく、好きなものへの興味が薄れている
- いつもよりイライラしたり、癇癢を起こしたりする
- 疲労感が強い
- 眠れない、起きられないなど生活習慣が乱れている
- 食欲がなく、ご飯を食べたがらない
- 発熱、頭痛、腹痛などの不定愁訴が続く



左記は一例ですが、精神的な症状だけでなく身体的な症状が出ることもあります。子どもは自分の不調を上手に伝えられないことも多いと思うので、「5 月病かも？」と感じたら、いつもより注意して様子を見てあげてください！

☀️ 紫外線対策 ☀️  
 紫外線は 5 月からグンと増えます！ お出かけなど屋外で過ごす時には、帽子・UV クリーム・薄手の長袖・UV カット効果のある上着などを活用しましょう！