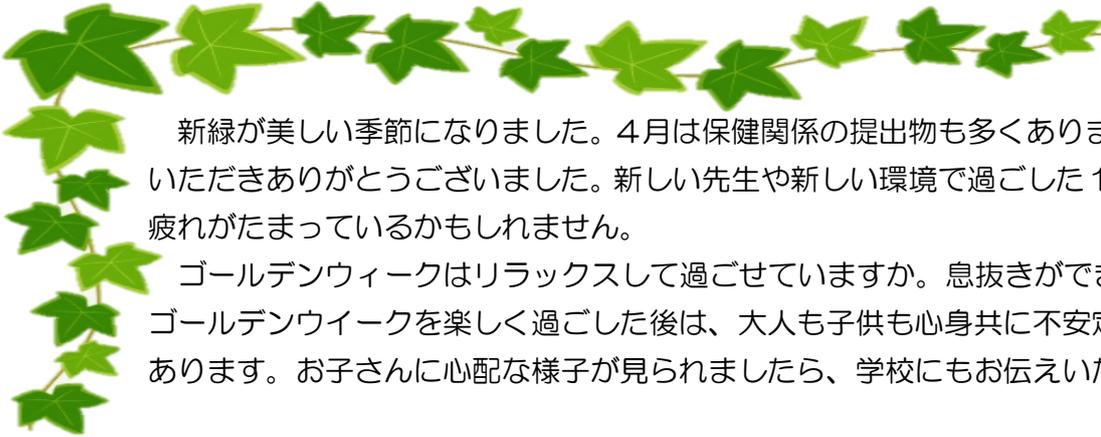


# ほけんたがより

5月号

校長 中村 順子  
養護教諭 加納 純子



新緑が美しい季節になりました。4月は保健関係の提出物も多くありましたが、速やかにご提出いただきありがとうございました。新しい先生や新しい環境で過ごした1か月。心も体も少しずつ疲れがたまっているかもしれません。

ゴールデンウィークはリラックスして過ごせていますか。息抜きができていれば良いのですが、ゴールデンウィークを楽しく過ごした後は、大人も子供も心身共に不安定になりやすい時期でもあります。お子さんに心配な様子が見られましたら、学校にもお伝えいただければと思います。

## 保健行事予定 <5月>

10日(金)	尿検査1次提出日(全学年)
13日(月)	尿検査1次予備提出日(未提出者) 内科健診(4-1・4-2)
14日(火)	内科健診(3-1・4-3)
28日(火)	尿検査2次提出日(該当者) 内科健診(3-2・3-3)
29日(水)	耳鼻科健診(全学年)
30日(木)	尿検査2次予備提出日(該当者) 内科健診(2-1・2-2)
31日(金)	歯科健診(1~6年)※4くみは 6/7の欠席者検診と共に行います。

## 今月の保健目標

### 「体を清潔にしよう」

だんだんと暑く感じる日が多くなってきました。かなり汗をかくこともあるでしょう。毎日シャワーや入浴をして、体をキレイに保つようにしてください。

そして汗を拭くためにも、タオルやハンカチを学校に持たせるよう、ご協力をお願いいたします。

また、爪が長い子も気になります。ボールにあたって爪が割れたり、友達の皮膚を傷つけてしまったたりということもあります。『毎週日曜日は家族で爪を切る日』など決めておくといいでしょう。



## お知らせ《健康診断の結果について》

結果のお知らせ方法について、ご確認ください。全ての健診が終了した後に、定期健康診断の結果(全ての健診結果を一覧にしたもの)を配付します。

発育測定の結果	「発育のようす」を配付しました。
視力検査の結果	学校医の総合判定後、異常の疑いがあった場合に通知します。検査から通知まで時間が空いてしまいますことをご了承ください。
聴力検査の結果	異常の疑いがあった場合に結果を通知します。
内科・耳鼻科・眼科健診の結果	各健診終了後、異常の疑いがあった場合に、結果を通知します。
歯科健診の結果	健診終了後、全員に結果をお知らせします。
尿検査・心臓検診の結果	検査機関から結果が届き次第、全員に通知します。

※欠席等により、学校医による健診を受けられなかった場合は、保護者同伴で、医療機関にて健診を受けていただくことになるため、別途ご連絡いたします。健診に関わる費用は無料です。

## 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。  
心を元気にするには、  
生活習慣を見直して  
体の調子を整えることも大切です。  
バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動などを心がけましょう。



## 見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、  
「もう半分しかない」と思うのではなく、  
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。  
同じものでも見方を変えれば、  
気持ちも変わってきますよ!



心の健康を  
保つために  
できること



## 誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、  
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。  
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、  
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

## 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと  
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、  
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を  
いくつか見つけておきましょう。

## 7つのまちがいをさがそう!

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた  
答えは保健室前の掲示板上にあります