

ほけんだより



がつ
5月
かみかわちひがししょうがっこう
上河内東小学校
ほけんしつ
保健室

うちのひと
ひと
いっしょ
一緒に
よ
読みましょう。

入学・進級から1か月が経ちました。「元気いっぱい!」という人も、「ちょっと疲れたな。」という人もい
るかもしれません。5月は、体や心に疲れを感じやすい時期でもあります。「早ね・早起き・朝ごはん」で
生活のリズムを整えることが大切です。そして、自分の好きなことをしたり、家族や友達、先生とお話した
りして、「ほっ」とリフレッシュしてみましょう!

5月の健康診断の予定

項目	日にち	対象学年	気を付けること
尿検査	7日(水)	ぜんがくねん 全学年	あさいちばん 朝一番の尿を取る。
内科(結核・運動器を含む)検診	15日(木)	ぜんがくねん 全学年	たいいくぎ 体育着で検査を受ける。
尿検査(一次未回収)	23日(金)	ぜんがくねん 全学年	あさいちばん 朝一番の尿を取る。※7日(水)に出せなかった人
眼科検診	28日(水)	ぜんがくねん 全学年	ちやくぜん 直前に目をこすらない。

-保護者の皆様へお願い-

- 内科検診、眼科検診の際は、医療機関の先生方がお見えになりますので、感染症予防の観点から、可能であれば、お子様のマスクのご準備をお願いいたします。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。
- 健康診断の結果は、健康票(ピンク色の冊子)にてお知らせいたしますので、ご確認ください。(返却は、全ての健康診断が終了後になります。) 所見があった場合は別紙にてお知らせいたします。医療機関受診後、「診断書」を学校にご提出ください。

※ 歯科検診につきましては、むし歯などの所見がない場合にも別紙にてお知らせいたします。

- 熱中症予防のための水筒持参にご協力をお願いいたします。

生活リズムを整えよう!

☆朝ごはんを必ず食べ、早ね・早起きを心がけることで、疲れにくく、毎日元気に過ごせるようになります。寝るときの環境も工夫してみましょう。



からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



脳
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科協会 HP「こどもの目」より

「心」のケアをしてみよう！

学校での1年間のスタートである4月は、一生けんめいにがんばった人が多かったと思います。そして、5月は、がんばってきた疲れが出やすい時期でもあります。疲れは、心に出ることも、体に出ることもあります。疲れてしまうのは、毎日がんばっているしょうこだと思います。しかし、疲れが取れないと、心や体の不調が長く続くことになってしまうかもしれません。

自分に合った、疲れをとるための方法を見つけてみましょう。

★こんなことはありませんか？



気分が落ちこむ



食欲がない



体調が悪い

★全国の子供たちが考えた、気持ちを楽にするくふう

「いやなことがあったとき、イライラしたときどうしていますか？」
全国の小学生～高校生のアイデアを紹介します。



① 話を聞いてもらう

② 文字に書き出してみる

③ 絵をかく

④ 歌を歌う

⑤ 本を読む

⑥ 動画をみる

⑦ 運動をする

⑧ ねる

⑨ お出かけする

⑩ 食べる

⑪ たくさん泣く・笑う

⑫ のんびりする

⑬ 考えないようにする

参考：「こどものSOSに気付いたら」

スクールカウンセラーの先生をご紹介します！

昨年度に引き続き、小田部夏子先生です。今年最初の来校日は、5月22日（木）です。

相談したいときは、担任の先生か養護教諭まで伝えてください。



【児童の皆さんへメッセージ】

スクールカウンセラーとは、みなさんのお話を聞く人です。どんな話でも聞きますので、ちょっと元気がない時や、気になることがある時など、ぜひ、話に来てください。

