



清原南小学校
令和7年5月
NO. 2

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると、新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時には、ゆっくり休みながら、心の健康についてふりかえてみてくださいね。

心にもお薬をあげよう!

元気がでない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気がでない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まって
いいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
余裕がなくなることがある。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれも試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

おうちの人へ

給食後の歯みがきがスタートしました

給食後の歯みがきでは、児童が自分の席で座って、安全にみがけるように学級で指導をしています。ライオンの「イーハー」の動画を活用しており、歯科衛生士さんが、みがく順番や歯ブラシの向きなどを工夫している様子をみながら、がんばって歯をみがいています。

学校歯科医の大坪先生から、「小学生は仕上げみがきが必要な時期である。」とご指導いただきましたので、お子様の歯と口の健康のため、ご家庭での協力をよろしくお願いいたします。

うがいをするときは、ひくいせいで



1年生へ うがいの仕方や、歯ブラシを口にいったまま歩かないことなどを、動画で呼びかけました。

子供たちは、新学年、新担任、新しい友達と早く慣れるようがんばっている毎日です。知らず知らずに体も心も疲れ、不調を訴えることがあります。お子様の健康観察や健康管理を引き続きよろしくお願いいたします。

健康診断の結果について

健康診断で、病気や異常が見つかった際に「検査のお知らせ」をお渡ししています。その場合は、できるだけ早めに受診し、受診後の結果を学校にお知らせください。



なお、受診しても「異常なし」となることがありますが、これは学校での健康診断が「スクリーニング（病気、異常疑いがあるものを選び出す）」であるためですので、ご理解ください。

視力検査・内科(運動器・結核)検診・眼科検診の結果について

結果は、専門医での検査が必要な児童に、お手紙でお知らせします。手紙を持ち帰った際は、速やかに専門医にて受診するようお願いいたします。また、メガネをかけているお子様は、メガネが合っていない場合もありますので、1年に1回は定期検査を受けることをお勧めします。

歯科検診の結果について

結果は、全校生に配付します。学校歯科医とかかりつけ医とでは、診断に違いがある場合がありますので、ご理解ください。受診する場合は、夏休み前をお勧めします。夏休みは受診するお子様が多く、希望日に受診できないことがあります。また、定期的に検診を受けると、早期に異常個所が発見され、治療も簡単に済みます。

6/3(火)耳鼻科検診で必要な物について

結果は、異常のあったお子様にお手紙を配付いたします。早めに専門医に受診いただき、結果について学校にお知らせください。★校医の指導で、検診時にバンダナ等の頭覆いなどで髪の毛を覆いますので、5/28(水)までに用意をお願いいたします。この時期に給食当番の児童は、衛生の面から給食当番で使用する物ではなく、別の物をご用意ください。

登校前にハンカチ・ティッシュの確認をお願いします



手洗い後に、ていねいにハンカチで手をふいている児童も増えてきておりますが、一方で、手洗い後に、手をはらって水分をとっていたり、洋服などでふいていたいたりする児童が時々見られます。手洗い後の、ぬれている手だと汚れがつきやすくなります。さらに、手を介して、違う場所に汚れを運んでしまいます。手洗い後は、清潔なハンカチなどで手を拭く習慣付けを、ご家庭でも引き続きお願いいたします。また、ティッシュは、くしゃみや鼻血がでた時、けがをした時にも使用できます。