

5月のほけんだより

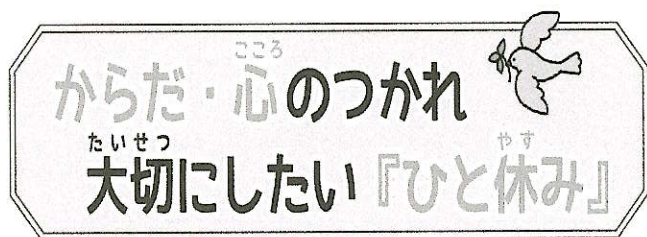
令和4年5月12日
香取小学校 保健室



**視力検査・眼科検診・
耳鼻科検診・歯科検診の
「健康診断結果のお知らせ」
を配付しました。**

視力検査・眼科検診（黄色）と耳鼻科検診（桃色）は、病気の見つかった人に、歯科検診（水色）は、全員に配付しました。

それぞれ専門医の受診が必要な場合には、速やかに診察を受けられますように、御協力をお願いします。



新年度がスタートして、およそ1か月。
だんだん新しい学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだのだるくて重たい」「気分がちよっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか？



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしてたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。



いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っていきましょう



進級してからの毎日の生活になれてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！

1

事故に注意！

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

けがに注意！

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもけがをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意！

仲のよい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい
外から帰ったときは忘れずに



歯みがき
ごはんやおやつの後、寝る前にもしっかりと



手足のつめ
のびていないか、ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)
毎日かえて、きれいなものをつけよう



お風呂
1日のあせやほこりをあらいながしてすっきり！