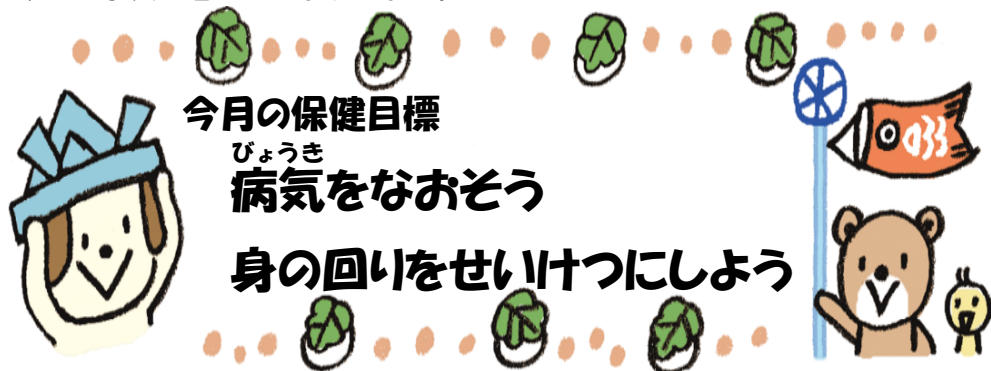




令和5年5月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

だんだんあたたかい日がふえてきました。新しい学年も1ヶ月がたち、慣れが出てきたころかもしれませんね。5月はゴールデンウィークがあり、いつもより長い休みで、少し気がゆるんでしまいがちです。慣れたところに、もう一度気を引きしめることを心がけて生活しましょう。5月も元気に健康に楽しく学校生活をおくりましょう。



今月の保健目標

びょうき
病気をなおそう

身の回りをせいけつにしよう

先月から健康しんだんを行っています。健康しんだんは、ただ病院の先生に体をみてもらうだけではありません。自分の体のじょうたいを知り、必要に応じて病院を受診しましょう。そして、「自分のけんこうは自分で守る」ことを心がけ、どのように生活したら健康にすごせるのか考えていきましょう。

5月の予定

5月24日(水) 14:00~ 耳鼻科検診 学校医 山本 俊治 先生

5月25日(木) 13:30~ 眼科検診 学校医 丸久 修一 先生



けんこう 健康しんだんでわかること・わからないこと

わかること



- 体に病気やかかったところがないか
- バランスよく成長できているか

- 病気の名前
- なおす方法
- 病気の原因
- 視力や聴力などの正しい数値



わからないこと

「受診・治療届」をもらったら…

それぞれの検診が終わったら、結果がどうであったかに関わらず、「結果のお知らせ」を配ります。結果を受け取ったら、自分の健康じょうきょうをかくにんしましょう。おうちの人にも、必ず結果のお知らせの用紙をわたしてください。

受診をすすめられた人は、病院を受診して、くわしくみてもらいましょう。病院を受診したら、「受診・治療届」を学校に提出してくださいね。

受診の必要がなかった人も、「日ごろの生活でよかったところはどこだろう?」「もっとよくできるところはないかな?」と考え、これからの健康に役立ててくださいね。



5月病になっていませんか？

新しい学年になって1ヶ月が経ちました。新しいかんきょうや経験に、きんちょうした人も多いかもしれませんね。いつもより少し長い休みに入り、気持ちのゆるむと、連休明けに体調不良になってしまうことも、めずらしいことではありません。心の休けいもいしきしてみてくださいね。

心のおつかれサインを見のがさないで！

一人で悩まないで



気分が落ち込む・しょくよくがない・べんぴ気味…もしあてはまった人がいたら、心がつかれてしまっているのかもしれません。

心がつかれてしまったときは、放っておかないようにしましょう。たとえば、何もしない時間を作る・好きなことをする・友達と話すなど、心が安まる行動をとりましょう。あなたがどのようにすごしたらリラックスできるのか、ふだんから考えておくとも良いかもしれませんね。

元気な心でいるために

ふだんから、人と話し、何かあれば相談することや、がんばるときと休みときのメリハリをつけることなどは、元気な心でいるためにとても大切なことです。

また、気持ちを書き出すことも効果的です。「起こったこと」と「そのとき感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返しましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の心のクセがわかると、感情にふり回されにくくなりますよ。

もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。一緒に心の健康について考えていきましょう！



ゴールデンウィーク GW も 正しい生活リズムで 過ごそう

長い休みに入ると、生活リズムがみだれてしまう人がふえます。生活リズムがみだれると、体調不良にもつながります。イラストのことに気をつけてじゅうじつしたゴールデンウィークにしましょう。



朝ごはんを毎日食べよう



てきどに運動しよう

早ね早起きを心がけよう



自然の「癒やし」に触れてみて



5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし
「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし
小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆるぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし
森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

