

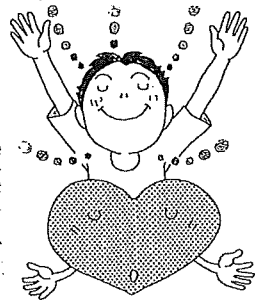
5月のほけんだより



京丹後市立丹後小学校 保健室 令和4年4月28日(木)

からだ・心の疲れ ゴールデンウィークにひと休み

新年度がスタートしておよそ1ヶ月。だんだん新しい学年にも慣れて、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「なんだか体が重い」「気分がちょっと落ち込み気味」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、緊張していたりして心も身体も疲れやすいです。睡眠を多めにとる、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作りましょう。



ロボット博士の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

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合ってください

心配なことを紙に書く、心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

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



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょうか？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
 親身に聞いてくれる人がきついたり、はず、切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

しんぞうけんしん
心臓検診があります

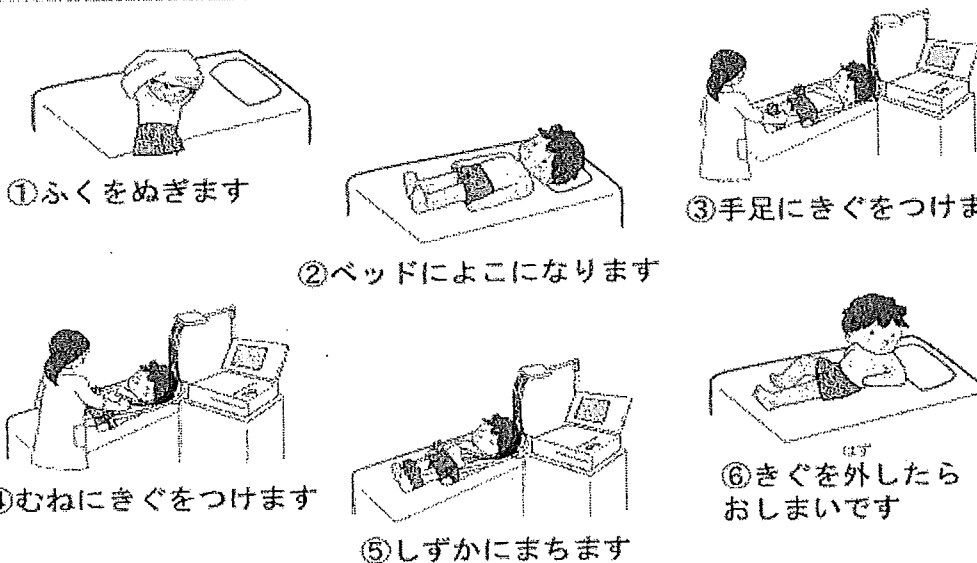
にちじ
日時 5月2日(月) 10:00~10:30

たいしょう
対象 1.4年全員、経過観察者

もくてき
目的 心臓が正しく動いて働いているかを調べます。

けんしんしやがたいいくくわんぎょうにきま
 す。ちゆうかんやすみにあそぶとき
 は車の出入りにじゅうぶん
 注意しましょう。

しん でん ず
「心電図けんさ」のうけ方



しんぱい
 心配しないで。
 横になって、じ
 っとしていたら
 おわり。いた
 ちもありません
 安心してね。

はや お
早く終わってほしい花粉症の季節

がつ め まっか
 4月は目を真っ赤にして保健室を訪れる人が目につきました。
 アレルギーや暑さのせいか、はなぢでひと
 感じもありますが、花粉症の人にとっては、つらい季節。早く終
 わってほしいものです。てんきがよひもおそ
 楽しみたいですね。



ほけんぎょうじよていひょう
5月の保健行事予定表

- 2日(月) しんぞうけんしん
心臓検診(1・4年)
- 12日(木) けんにょう
検尿
- 13日(金) けんにょうよびひ
検尿予備日
- 17日(火) ないかけんしん
内科検診 13:30~
- 17日(火) がんかけんしん
眼科検診 14:35~
- 19日(木) しびかけんしん
耳鼻科健診 13:30~15:00

