

5月のほけんだより

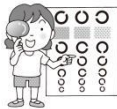
新学年になって1ヶ月。新しいクラスや友だちに早く慣れようとかんがっていた人も疲れが出るころかもしれません。何だか疲れが出ているなあと感じたら、まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。暑い日も増えてきたので、夏に向けた体調管理をしていきましょう。



ほけん ぎょうじ よてい 5月保健行事の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2 視力検査 (6年)	3	4	5	6 内科検診 (3.5年)	7
8	9 視力検査 (5年)	10 視力検査 (4年)	11 視力検査 (3年)	12 内科健診 (1年)	13 視力検査 (2年)	14
15	16 内科健診 (6年)	17 視力検査 (1年)	18	19 尿検査 2回目	20 眼科検診 (抽出)	21
22	23	24	25 心臓検診二次 (抽出)	26	27	28
29	30	31				



「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？

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、きだるはず。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！

がっ ほけんしどう 4月の保健指導 『ほけんしつってどんなところ?』 (1年生)

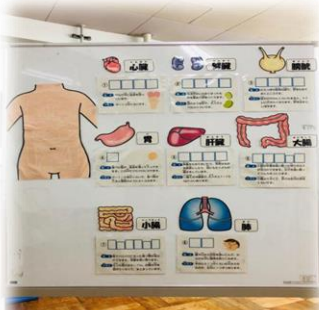


身体測定の後、1年生のみなさんには「保健室について」の話をしました。
「保健室にはけがをしてしまったときや、しんどくなったとき、何か相談したいときにきてね。」と話し、保健室にくるときの約束について伝えました。
2年生も身体測定後に保健室の利用の仕方を確認しました。

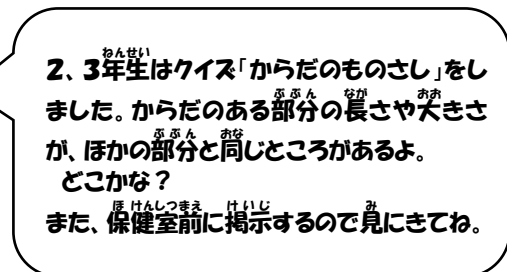


保健指導で使ったものを、保健室の前に掲示しているので見に来てくださいね。

『からだの中はどんなになっているのかな?』 (3年生)



4月から始まる健康診断に興味をもって受けてもらうために、自分のからだの中にはどんなものがあって、どんな働きをしているのか知ってほしいと思い、パズル(←)を使って話をし、そのあとに、内科健診ではどんなことを調べてもらっているのか、尿検査は腎臓に病気がないか調べる大切な検査!!絶対に忘れずに持って来るように!!など話をしました。



今年度も、保健指導の内容をほけんだよりでお伝えしていこうと思っています。
子どもの健康を維持するためには、ご家庭での協力が不可欠になります。ほけんだよりの内容をきっかけに、家でも話をしてもらえたらと思っています。よろしくお願いいたします。