

ほけんだより 5月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和6年5月1日 発行

新学期が始まって1カ月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を作って自分の心や体を休ませてくださいね。



保健室から今月のミッション

5月8日・9日は尿検査です！！

【尿検査】を忘れない3つの作戦



容器もトイレのドアに貼っておく



容器も枕元に置いて寝る



家族の人に話しておく



5月の予定

けんさび検査日	けんしんけんさこうもく検診・検査項目	たいしょうがくねん対象学年
8日(水)	いちじょうけんさ一次尿検査	ぜんいん全員
9日(木)		
20日(月)	がんかけんしん眼科検診	ぜんいん全員
28日(火)	にじょうけんさ二次尿検査	たいしょうしゃ対象者のみ
29日(水)		

健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう
【受診のおすすめ】をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

GWも正しい生活リズムで過ごそう

【リズムある生活が始まります！】

期間：5月8日(水)から5月14日(火)

5月3日からはみなさんが楽しみにしているゴールデンウィークが始まりますね。でもお休みの日が続くと、遅寝・遅起きになる人が増えるかも・・・？リズムある生活の取組を通して、規則正しい生活リズムに戻しましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

ゴールデンウィーク中、晴れの日は25度を超える夏日もありそうです。熱中症対策をしっかり行いましょう。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

ひと 一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかあてはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

体のサイン



心のサイン



気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることができ、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。

はじめまして。スクールカウンセラーの迫田りつこです。「スクールカウンセラー」という言葉は聞いたことがありますか？スクールカウンセラーは、困っているとき、気持ちが落ち込んでいるとき、寝られないときなどに、お話を聞いて少しでも楽になれるようにと一緒に考えていく人です。新学期が始まって、そろそろ疲れがでていませんか？なにか心配なことはありませんか？話してみようと思う人は、声をかけてくださいね！
今月の来校日：9日（木）、23日（木）12時～17時



迫田りつこ先生