

ほけんだより 5月号

令和 6年 5月 2日
渋谷区立広尾小学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。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たくさんあったと思います。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取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ、心や体からの SOS かも?

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりするときは、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。いつもとちがうことをするのもおすすめですよ!

体のサイン



- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れがとれない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

心のサイン



- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気が出ない
- 集中できない
- 急に泣いてしまう
- 人に会いたくない
- 気分がすぐれない
- イライラする

気分を変えて

リフレッシュ!

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。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる動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。



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

紙に書くことで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もでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



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。私も保健室で待っています。



日	曜日	ほけんぎょうじ 保健行事	がくねん 学年	もちもの ちゅうい 持ち物や注意事項
4/30	火	ちようりよくけんさ 聴力検査	1・2年	ちい おと き けん さ しず 小さい音を聞く検査です、静かにしましょう
1	水		3・5年	
9	木	じび かけんしん 耳鼻科検診	全学年	みみそうじ はな 耳掃除をしましょう、鼻をかんでおきましょう
10	金	しんぞうけんしん 心臓検診	1年	てんにゆうせい ひと 転入生で、これまでしんぞうけんしん 心臓検診を受けていない人も対象になります。対象者にはおたよりを配付します
14	火	にようけんさ 尿検査 じかいしゅうび 2次回収日	たいしやう ひと 対象の人	じけんさ ていしゆつ ひと ひ てい 1次検査で提出できなかった人は、この日に提出することができず
15	水	しんぞうけんしん 心臓検診	けっせきしや 欠席者	がっこうがい じっし たいしやうしや 学校外で実施。対象者におたよりを配付します
16	木	にようけんさ 尿検査 じよびび 2次予備日	たいしやう ひと 対象の人	にようけんささいしゆうていしゆつ び 尿検査最終提出日です

おうちの方へ

1. 結果のお知らせについて

所見のあった人には随時お知らせを配付していきます。病院にすでに通院している場合や既往歴のある場合についても、「学校での検診の結果」という意味で結果のお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取りましたら、お早めにご受診いただき、受診報告書を担任までご提出ください。特に、内科検診・眼科検診・耳鼻科検診で所見のあった人は「受診報告書を提出しないと6月から始まる水泳の授業に参加することができません。」病院をご受診の上、医師に水泳指導の許可を得ていただきますよう、ご協力よろしくお願ひします。

内科・耳鼻科・眼科・運動器健診・心臓検診・尿検査・聴力検査

⇒受診をすすめられた児童のみ、「結果のお知らせ」を配付します。

歯科検診 ⇒全員に、「結果のお知らせ（ピンク用紙）」を配付します。

視力検査 ⇒両目 A (1.0 以上) でない児童に、「結果のお知らせ（黄色用紙）」を配付します。

2 健康診断を欠席した場合について

体調不良や家庭の事情で検診の日に欠席だった場合には、後日学校から手紙を配付します。なるべく早めに学校医または主治医等の医療機関で検診を受けていただき、診察結果を担任までご提出ください。学校医以外で受診される場合には自己負担になることがあります。予めご了承ください。

3 けんこうカードについて

今年度よりけんこうカードの返却は6月末の1回になります。4・9・1月に実施の発育測定の結果は、「発育のようす（A4の用紙）」でお知らせをします。ご家庭で保管し、ご活用ください。

～ スクールカウンセラーの相談予約について ～

お子様の心や発達に関するご相談を受け付けております。「このぐらいのことで…」と思わず、気軽にご利用いただけたらと思います。カウンセラーは、毎週月・火に来校しております。ご予約は、担任の先生または養護教諭を通じてご連絡ください。

Tel:03 - 3400 - 3570 (学校直通)

