

ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和4年5月10日
岸良学園 保健室

新学期が始まってあっという間にひと月が経ちました。新しい環境にも慣れてきて、楽しみにしていたゴールデンウィークも終わり、そろそろ疲れがでてきたり、天候や気温も不安定で体調を崩したりしやすくなる時期です。体調を整えるために大切なことはたくさんありますが、規則正しい生活を送ることが心身ともに健康に過ごす近道です。睡眠や栄養をたっぷりとって、好きなことをしてリフレッシュしながら、自分のペースで進んでいきましょう。

健康診断、まだまだ続きます



4月から健康診断が始まっています。健康診断で自分の体の状態や成長を知ることが、毎日元気に過ごすためにとても大切なことです。残りの健康診断も自分の健康を意識してしっかり受けましょう。

日程	項目	対象学年	注意事項など
5月19日(木) 14:00~	内科検診 結核検診	全学年	結核検診問診票があります。5月13日(金)までに健康連絡袋に入れて提出してください。
5月26日(木) 14:00~	歯科検診	全学年	給食後、必ず歯をみがいておきましょう。
6月2日(木) 9:10~	耳鼻科検診 (内之浦小学校)	全学年	問診票があります。 配付予定日：5月23日(月) 提出日：5月27日(金)まで 内之浦小学校までバスで行きます。 髪が耳にかからないようにゴムやピンでまとめましょう。

※ 欠席の場合、脱漏者検診はありませんので、後日日程調整をして学校医・学校歯科医の医療機関を受診していただくことになります。可能な限り学校の健康診断を受けてくださいますようお願いいたします。



健康診断の結果をお知らせします

健康診断結果を配付しています。所見のある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診が済みましたら受診報告書の提出をお願いします。



自分の心と上手に付き合おう！



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——

心配なことを紙に書く

→心配レベル(1~10)を一緒に書くと効果◎



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



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



“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい...



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



5月の保健目標 からだ み まわ せいけつ 体や身の回りを清潔にしよう

★ハンカチを持ってきましょう！

手の“きれい”をキープ



せっかくきれいに手を洗ってもぬれた手を拭かなかったり、洋服や髪の毛で拭いたりすると意味がありません。

清潔なハンカチを持ち歩きましょう。

★肌を着ましよう！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保

ってくれているのです。