

ほけんだより



座間市立相武台東小学校
第2号
令和5年 5月 1日



新しい学校生活には慣れてきましたか？この時期は、これまで頑張っていた疲れがでてくる時期でもあると思います。学校がお休みの日には、家でんびり過ごしたり、お家の人に話を聞いてもらったりして、体や心がリラックス・リフレッシュできる時間をつくれるといいですね。

★5月の健康診断関係の予定表★

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
1日	2日	3日	4日	5日
		憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
8日	9日	10日	11日	12日
心臓病検査 (1年生)	視力 再検査 (未検査の児童) 結核問診票配布		聴力 再検査 (未検査・対象児童)	
15日	16日	17日	18日	19日
		結核問診票 提出しめ切り		
22日	23日	24日	25日	26日
	眼科検診 (1年生全員 2～6年対象者)		内科検診① (4・5・6年)	内科検診② (1・2・3年、 特支)
29日	30日	31日		
	耳鼻科検診① (3～6年対象者)	耳掃除をお願いします。 (耳あかで鼓膜が見えません)		

○1年生の保護者の方へ

*心臓病検診2次について

日程：6月16日(金) 14:15～ (胸部X線・負荷心電図) @市民健康センター
6月29日(木) 12:50～ (問診) @休日急患センター

1次の心臓病検診(心電図)で異常の疑いがあった児童は、2次検査の対象となります。

2次検査対象となった場合、検査会場施設に 2日間(午後)必ず保護者同伴 となりますので、予定を空けていただくようお願いいたします。※2次検査対象となったご家庭へ学校から連絡いたします。

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
 「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかりと対策
 しましょう。疲れたときや
 体調が悪いときは無理をし
 ないことも大切です。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話したら、
 「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
 返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
 数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」
 という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
 くなります。



他にも…

- ❖ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ❖ 思いっきり体を動かす
- ❖ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。