



# ほけんだより

座間市立相武台東小学校

第2号

令和4年 4月 26日

4月は夏日の暑い日や冷たい雨の日もあり、子どもたちの体も疲れやすかったと思います。コロナ対策の毎日の健康観察や検温のおかげで、子どもたちも元気に過ごすことが出来ました。また、この時期は新しい環境での緊張感があるため、けがも少ないです。

週末からのゴールデンウィーク、楽しみです。感染予防は引き続き必要ですが、リラックスして運動会練習が始まる5月に備えましょう。



<b>2</b> 視力検査 1年	<b>3</b> 憲法記念日 	<b>4</b> みどりの日 	<b>5</b> こどもの日 	<b>6</b> 視力検査 1年
<b>9</b> 聴力再検査 対象者	<b>10</b> 視力検査 未検査の児童	<b>11</b> 結核問診票 配付	<b>12</b> 耳鼻科検診 3~6年 対象者	<b>13</b> <b>耳掃除をお願いします。</b> (耳あかで鼓膜が見えません)
<b>16</b>	<b>17</b> 眼科検診 1年生全員 2~6年対象者	<b>18</b> 結核問診票 提出しめ切り	<b>19</b> 耳鼻科検診 1年生全員 2年・支援級の 対象者	<b>20</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b> 内科検診 4・5・6年	<b>27</b> 内科検診 1・2・3年、支援級
<b>30</b>	<b>31</b>			

## 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



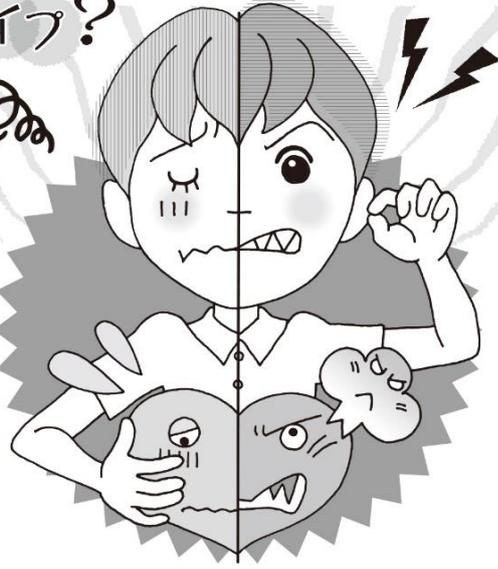
# ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

## あなたはどちらのタイプ?

### ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



### カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

## ウジウジさんタイプへのアドバイス

### できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



### 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

### 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

## カリカリさんタイプへのアドバイス

### 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

### 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



### 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

## その「ちょっとだけ」本当に大丈夫?

もうちょっとだけ...



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか? 朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。