



すくすく

座間市立相武台東小学校
第2号
令和 3年 4月28日



4月はお天気のよい日が続きました。後半冷えましたが、欠席が1ケタの日が多かったです。コロナ対策での、毎日の健康観察や検温のおかげだと思います。また、この時期は、新しい環境での緊張感があるため、けがも例年少ないです。

週末からのゴールデンウィーク、楽しみです。感染予防の自粛は必要ですが、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。

5月 健康診断の日程



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日 	こどもの日 	歯科検診 9:00~ 4・5・6年特支 	視力1 検査年 歯みがきして きてください	
9	10	11	12	13	14	15
	結核健診問診票 しめ切り 視力検査1年	聴力再検査 1・2・3・5年 避難訓練		内科検診 13:30~ 1・2・3年 特支級	内科検診 13:30~ 4・5・6年	
16	17	18	19	20	21	22
		眼科検診 13:15~ 1年・ピックアップ		歯科検診 9:00~ 1・2・3年	歯みがきして きてください	
23	24	25	26	26	28	29
		耳鼻科検診 9:00~ 1年・ピックアップ		耳掃除をお願いします。 (耳あかで鼓膜が見えません)		

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たり落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせない…」とすぐにあきらめてしまいがち



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がち

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み始めれば、気持ち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。