

ほけんだより5月

令和4年5月2日(月)
 珠洲市立宝立小中学校
 保健室だより

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい学年に少しは慣れてきたでしょうか？この時期は疲れが出やすいため、自分の心と体を大切にしながら過ごしていきましょうね。また、連休で生活リズムが崩れてしまわないように気をつけましょう。ゲームやスマートフォンの使い方について、おうちの人としっかり確認をしておきましょうね。



上手に活用しよう！

確認



「どれくらい成長したかな？」 「目は悪くなっていないかな？」
 おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通って続けたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

健康診断



健康診断の日程

- 5月12日(木) 歯科検診
- 5月17日(火) 尿検査1次2次混合
- 5月31日(火) 心臓検診(1・7年生対象)
- 6月1日(水) 尿検査2次

保健室からのお知らせ



健康診断にて、お知らせが必要と思われる児童生徒には、受診の勧めを渡しています。学校における健康診断はあくまでもスクリーニングですので、詳しい診断は医療機関にてお願いします。また、受診の勧めをもらっている場合は、早めの受診をお願いいたします。

ロバート博士の85%



寝坊したらどうしよう？

もし忘れ物したら…

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)と一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

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

