

ほ(ナ)んだより



2025.5.2

正院小学校

吹く風がさわやかになってきました。5月はおだやかで過ごしやすい季節ですが、そろそろ新学期の緊張がとけて、つかれが出やすい時期です。お天気のよい日は外で明るいあたたかな日ざしをあびて元気を充電しましょう。

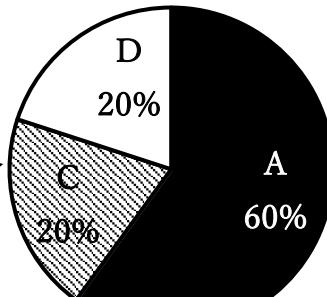
5月のめあて：健康診断を通して自分の体を知ろう

正院っ子の体のようす

※4月に行なった検診の結果です！！

【視力検査】

教室のどの位置でも黒板の字が読める人が6割！



【歯科検診】

半数がむし歯ゼロ！



ほごしゃかた
保護者の方へ

お渡ししています
健康診断の結果を

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力・むし歯など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わったりするものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の可能性のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。



みつめよう、心とからだ

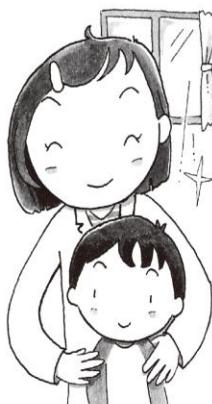


元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
 学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
 頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていますか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まつても
いいんだよ



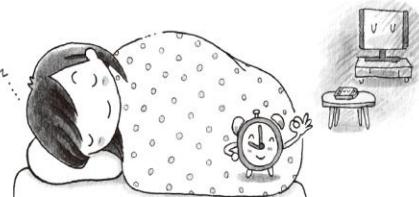
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみては?
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取りて話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆっくり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれをためしてもなかなか良くならないときは、保健室や病院で相談してくださいね。

5月のスクールカウンセラー来校日

14日(水) 8:50~12:20 表 S C
 15日(木)14:00~17:00 佃 S C
 28日(水) 9:20~16:20 表 S C
 29日(木)14:00~17:00 佃 S C

※今年度は 表 広大先生・佃 菜穂先生の2名
 の S C が月に2回来校されます。

※ご家族の方でスクールカウンセラーとの面談を希望される場合は、時間を調整しますので、前日までに正院小・田保(TEL. 82-0404) あてご連絡ください。

