

NO.2
2024.5.8
正院小学校

ゴールデンウィークがあけて、みなさんの笑顔がキラキラ輝いているようです。きっとお休みの間に、じょうずに気分転換したり、すてきな思い出ができたのではないでしょうか。5月は気候がおだやかで、過ごしやすい月ですが、新学期の緊張がとける時期です。つかれたら夜は早めに布団に入るようにしましょう。

いよいよ

5月のめあて：自分の体を知ろう

健康診断がはじまります！

これからの1年間、健康に過ごすために、この3つの目的で健康診断を行います。



○体がどれだけ大きくなって
いるかを知るため

○かくれた病気を見つけて、
早くなおすため

○健康の大切さを知って、
もっと強い体をつくるため

毎週月曜日は『さわやかチェック』です。
つめは切っているか確認しましょう！



5月の予定

- 10日(金) 尿検査(1次)
- 15日(水) 心の健康チェック
- 16日(木) 歯科検診
- 28日(火) 尿検査(1・2次)
- 30日(木) 心臓検診
(1年生のみ)

かたち 形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

なが 長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

き 切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

【さわやかチェックの結果】

	つめが長い人
4/15	2人
4/22	1人
4/30	1人
5/7	0人

だんだん〇の人がふえています！
4年生は4週連続全員〇です!!

みつめよう、心とからだ

心だって、ケガをすることがあります

能登半島地震のような大きな災害の後など、心配なことや不安なことが続くと、心や体にいるいろいろな反応がおこることがあります。それはだれにでもおこる可能性のあることです。地震直後は大丈夫でも、時間がたってから突然おこることもあります。大切なことは、どんなことが自分の心や体におこるのか、また、おこったらどのようにしたらよいのか知っておくことです。

イライラする

なにもやる気がでない

自分が悪いと思う

ドキドキする

【心の反応】

悲しいのに涙が出ない

気持ちがおちつかない

何も考えられない

【体の反応】

あたまがいたい

おなかがいたい

眠れない

食欲がない

食べすぎる

こんなことを心がけよう

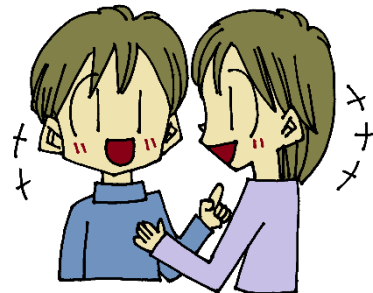
たべる



ねる



はなす



- ① 体のちようしが悪いときは、すぐにおとなに伝えましょう。
- ② 気持ちがおちつかない時は、だれかに話すことで気持ちが楽になることがあります。
- ③ 泣くことは、はずかしいことではありません。
- ④ 何も考えることができない、好きなことにも集中できない時もあります。あせらず、少しずつ、できそうなことからやってみましょう。

正院小学校では、今年度は心の健康について重点的に取り組みます。このため、S・Cによる面談や心の教育プログラムの授業を計画し、実施しています。毎月の保健だよりでは『みつめよう、心とからだ』を連載し、心への健康について大切なことを、お知らせします。



だれかに相談すること、悩みを話すことは、とても勇気がいることで、弱いこと、はずかしいことではありません。こまったことや不安なことは、ひとりで抱えず、相談しましょう。