

令和6年5月

ほけんだより



新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



健康診断 まだまだ 続きます

- 5月 9日(木) 心臓検診(1年)
- 5月27日(月) 眼科検診(3年・11組)
- 5月28日(火) 眼科検診(2年)
- 5月30日(木) 耳鼻科検診(該当者)
- 6月 4日(火) 眼科検診(1年)
- 6月13日(木) 歯科検診(全学年)

今月の保健目標

睡眠について考えよう

【各検診について】

検診に対する不安等から、当日、お子さまの受検が困難となった場合、本人の希望を尊重し、検診を行うことを控える場合があります(この場合、欠席による未受診とは区別し、「未判定」とします)。ご了承ください。

治療証明書の提出を
お願いします



気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

乗り物酔いに気をつけよう

5月はどの学年も、宿泊学習がありますね。乗り物に酔うのではと不安な人もいるのではないのでしょうか。「空腹や満腹」「睡眠不足」「疲れや緊張」などがあると酔いやすいです。自分にあった酔い止めを準備したり、「絶対酔わない」と強く思うことも意外と効果がありますよ。