

Health Promotion

新しい学期が始まって、約1か月が過ぎました。5月は、1年のうちで最も過ごしやすい時期と言われています。しかし、暑い日と肌寒い日の温度差があるため、体調を崩しやすいのもこの時期です。また、疲れも出やすい時期なので、「ちょっと疲れたかな」と感じたら、休養をとるようにしたいものです。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

友だちに話す



部屋の片付けをする



例えば、こんな方法があります!

本を読む



ゆっくりお風呂に入る



自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす・・・自分が「こうすると落ち着く」「快適」「楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒やせるといいと思います。



いつもより、ちょっと子どもに寄り添って

心と体は 一体です



体の様々な不調が、悩み事などの心の問題から生じてくることもあります。そんな時は、たとえ問題がすぐに解決しなくても、話を聞いてもらうだけで心が軽くなることも多いです。そこで…**保護者の皆さんの出番です！**

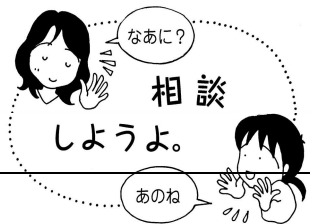
いつもより意識をして声かけをしたり、「良くやったね」「すごいね」と認めてあげたりすることで、子供達のピリピ

リした気持ちも和らぐと思います。

スクールカウンセラー 友野圭子先生に相談してみませんか？

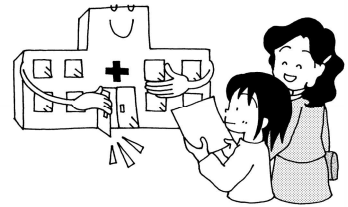
お子さんのことで心配なことや相談したいことがありましたら、お気軽に御相談ください。相談対象者は、保護者及び生徒です。相談予約が入っている場合もありますので、**事前に保健室(智子)まで希望日時をお知らせください。**

5月の勤務日は、11日、18日、25日です。



健康診断、真っ最中！

4月から健康診断を実施しています。健康診断から子供たちや親が気づけなかった病気や異常を早く見つけ出し、詳しく調べ、早く治療することは健康を守り毎日楽しく生活するためにとても大切なことです。しかし、学校で行われる健康診断は、病気の疑いの有無を見つけるためのものです。治療を要するかどうかは、医療機関での検査や診察が必要です。したがって、学校から「**検診結果のお知らせ**」をもらったからといって、必ず病気というわけではありません。医療機関で「異常なし」と診断されることもありますので、御理解をいただきたいと思ひます。

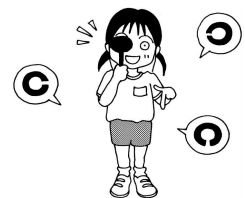


「結果のお知らせ」をもらったら、早期治療を！

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。「お知らせ」が届きましたら、**早めの受診**をお勧めします。受診後は、**「結果のお知らせ」を学校に提出**してください。

視力検査の結果

「めがねやコンタクトレンズを作ったばかり」「弱めに調整してある」といった生徒も見られます。その場合は「**御家庭での確認**」欄に**保護者名と捺印をしていただき、用紙を学校に提出してください。**



眼科検診・耳鼻科健診・歯科検診の結果

指摘された疾患について、すでに医師により診察を受け治療や病状の説明を受けている場合は、「**御家庭での確認**」欄に**保護者名と捺印をしていただき、用紙を学校に提出してください。**

