

5月のほけんだより

令和4年5月2日（月）
田野小学校 保健室

おうちの人と、読みましょう。

新しい学年やクラスになって、1ヶ月がたちました。
新しい学年やクラスになれてきた一方、今までのいそがしさや緊張による体や心のつかれが出やすい時期でもあります。あらためて、規則正しい生活を心がけてみましょう。早ね早おき、食事をしっかりとる、軽い運動をするなど、正しいリズムを作ることで私たちの心と体は元気になります。もう一度、自分の生活を見直してみましょう！



できているかな？みだしなみ

ハンカチ・ちり紙をもっていますか？



ランドセルやお道具箱の中ではなく、いつでも取り出せるように、ポケットなどに入れておきましょう。

手足のつめは短く切っていますか？



自分やお友達を傷つけないように、手のつめはもちろんのこと、足のつめも切っておきましょう。

下着はせいけつなものを身につけていますか？



一日着た下着は目に見えないよごれがたくさんついています。毎日取り替えましょう。

毎日お風呂に入って体をあらっていますか？



お風呂に入って体をきれいに洗うとともに、ゆっくり湯ぶねにつかって体をリフレッシュしましょう。

毎月、ハンカチを持っているか・つめを切っているかについて、保健安全委員会が教室でせいけつ検査を行い、給食時の放送で優秀な成績だったクラスを発表しています。パーフェクトを目指しましょう！

むし ちゅうい 虫さされ注意!



学校の校庭の周りには木がたくさんあるので、蚊やブヨなどがいます。なるべくさされない方がよいですが、さされてしまったときは、まずは流水で洗い流しましょう。また、かきすぎると、とびひになる場合もあるのでなるべくかかないようにしましょう。



かけばかくほど・・・

かゆみに関係しているのは「ヒスタミン」という物質です。ヒスタミンは脳にかゆみを知らせはたらきをしていますが、皮ふをかく刺激で、より多くの「ヒスタミン」が分泌されます。つまり、「かゆい」と感じてかくと、その刺激が「かゆみ」を伝えるヒスタミンをたくさん出して、さらに「かゆく」なるのです。

スクールカウンセラーの紹介

本校に勤務するスクールカウンセラーを紹介します。相談の希望などありましたら、担任あるいは養護教諭までご相談ください。

スクールカウンセラーの柳田先生より・・・

私たちの予想をはるかに超える長さで、感染症予防対策の生活が続いています。様々な制限が長く続き、大人にも子どもにもストレスと上手に付き合うスキルが必要となってきたように思います。

子どもたちの長いゲーム時間をどうコントロールするか、SNSで顔を合わせることなく対人関係を作る世界をどう理解するかなど、私たち大人にも柔軟な思考が必要とされています。保護者様には、ご家庭でのお子様への対応が難しい、困っている、と感じることがありましたら、お気軽にお話に来ていただければと思っています。

今年度もよろしくお願ひいたします。 臨床心理士・公認心理師 柳田 ゆかり

しきかくけんさ

色覚検査について

黒板の見え方には「視力」の問題の他に「色の見え方」も大切です。“黒板のチョークの色が見えにくい”や“判別しにくい色がある”ということはありますか？

「先天性色覚異常」は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）いると言われています。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によって色を見誤ったり、色を使った授業の一部が理解しにくいということがあるため、学校生活での配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、お子さんが検査を受けるまで保護者もそのことに気づかない場合もあります。検査を希望される場合には養護教諭あるいは学級担任までご相談ください。

