



東小 5月保健だより

校内のホームページのQR

コードです。

ご活用ください。



暑いと思う日があったり、少し肌寒いなど思ったりする毎日が続いていますが、みなさんの体調はいかがでしょう。「頭が痛い」「気持ち悪い」と言って保健室に来室する児童もいます。これからどんどん暑くなります。体調管理をしっかりとしていきましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

※ 只今健康診断実施中！！

視力検査の結果（全員）、歯科検診の結果（全員）、耳鼻科検診の結果（所見があった人のみ）、腎臓検診の結果を配付しました。医療機関受診が必要な場合は早めの受診をお願いします。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでくださいな



● 保護者の方へ

- ・毎朝の水分補給用の水筒の準備大変お世話になっています。よろしくお願いします。
- ・首から上のけがについては、必ず保護者へ電話で一報の連絡をしています。緊急連絡先に連絡がつかない場合は職場へ連絡することもありますのでご了承ください。

●首から上（頭）のけがはなぜ電話で連絡するのか？

→頭に強い衝撃を受けることにより脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、減少することにより、様々な症状が起こります。それを「脳脊髄減少症」といいます。脳脊髄減少症を患うと、通常の生活を送ることに支障が生じます。

「そのくらいで、忙しい時に」と思うこともあるかと思いますが、大切なお子さんを預かっているため、連絡をしていますので御理解いただければと思います。また、永久歯のけが、ぐらつきなどでも連絡します。

5月病
って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとしたりしやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ✓ すぐにカッと人になって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。