

ほけんだより



令和4年5月2日 No.3



3日続きの休みが続くゴールデンウィークの中日ですね。
 4月の慌ただしさから一息つける時間になっていますか？特に1年生は、新生活に慣れるのに大変だったかもしれませんが、疲れていませんか？
 連休はうれしいものですが、長すぎると学校モードに戻すのにエネルギーがあるので、3日くらいは連休がちょうどいいかもしれませんね(*^-^*)
 気持ちと体をリフレッシュさせて、元気に5月をスタートさせましょう。

誰がみているわけでもないけれど・・・



見えにくいけど、これもたんであるんですよ～

整えようと思ってくれた気持ちがうれしいです♪

1回目の内科検診が終わった後の保健室の様子です。

検診で使用したケープを使った人がそれぞれたんで並べてくれたのでしょ。検診終わりの保健室の気持ちのよいこと！（当たり前と言われればそうですが）自分たちで使ったものを整理整頓してくれていた保健室を見てあたたかい気持ちになりました(*^-^*)

保護者のみなさまへ

4月はたくさんの書類の提出にご協力いただきありがとうございました。現在健康診断の結果を、終了後に随時お知らせをしているところです。結果について気になること、学校で配慮が必要なことなどありましたら遠慮なくご連絡ください。

また、徐々に日中の暑さが増してきていますので、子どもたちに多めに水分を持たせていただきますようお願いいたします。人のお茶をわけてもらうという訳にもいけないので、たっぷりあると、部活まで余裕をもって水分補給ができるかと思ます。



大きめの水筒を持って来よう！！

歯科検診 5月11日(水) 5時間目 お昼の歯みがきを忘れずに！

今週と来週は特にお昼のはみがきを特に丁寧にしましょう！
汚れが残ったままでは正しい検査できません！



みがき方のくせを知ろう



毎日磨いていても、磨き方のくせで汚れが残ります。右の図の中では、少し色が濃くなっているところ。歯と歯ぐきの境目や、奥歯の溝、歯と歯の間です。歯垢は2～3日すると歯石になって、取れにくい汚れになってしまうそうです。

歯みがきしたら、鏡や舌で歯を触ってざらざらしたところが残っていないか確認し、磨きなおしをするように心がけましょう。（検診前も！）



5月は歯科検診と尿検査 6月に耳鼻科検診と眼科検診があります！
特に尿検査は次のほけんだよりで採尿方法などよく確認してください。



4月の終わりからSC（スクールカウンセラー）の先生による全員面談を行っています。学校では友達や先生の他にSCの先生も力になってくださいます。「何を話せばいいの??」初めての面談で緊張する人もいるかもしれませんが、学校での様子やがんばっていることや好きなこと、困っていることなどを話せる時間です。リラックスして面談を受けてくださいね。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきついたり、切り返しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

