



おおとよしょうがっこう
大豊小学校
2025年
5月号

ぐんぐん気温が上がる日が増えてきましたね。気温差の大きい季節です。上着で調整し、水分をしっかりととりましょう。5月から、さわやかチェックがはじまります。ハンカチやタオルの準備をして、給食前や外から帰った時は、手を洗いましょう。爪切りをしておく、ケガの心配も減りますよ。



～5月の保健目標～

病気の治療をしよう！

安全な暮らしをしよう！

★健康診断で、治療が必要な人にはお知らせを

渡します。早めに治療をしましょう。

★登下校の時、廊下や運動場で安全な行動ができているか

振り返ってみましょう。

★汗をふくタオルや水筒を準備しましょう。（熱中症に注意！）

★週に一度爪を切り、ハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう。



※尿検査のある人は個別にお知らせします。



日にち	内容	学年	準備物など
8日(木)	内科検診	1～3年生	たいいくふく 体育服
9日(金)		4～6年生	※前日は、お風呂に入りましょう。
13日(火)	歯科健診	1～3年生	たいいくふく 体育服
14日(水)		4～6年生	※耳掃除をしておきましょう。
27日(火)	眼科検診	1・4年生	眼鏡があれば持ってきてください。
30日(金)	耳鼻科検診	1・4年生	前日に耳掃除をしておきましょう。

しっかりじっくり休んでみよう

5月は疲れが出やすい時期です。とくに、この4月は、新しい環境での生活だったので、疲れがたまっている人もいます。宿題や遊びとの「メリハリ」をつけて、ゆっくり休む時間をつくりましょう。けがや病気の予防にも大切なことです。自分に合うリラックス&リフレッシュ方法を探してみてくださいね。



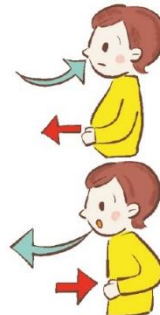
からだをうごかす



きもちをかく



そうだんする



ふかくこきゅうする



おんがくをきく

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

～今月の保健室より～

大豊小学校での生活がスタートして1か月、私も少しずつ大豊小の校舎やみなさんとの生活に慣れてきました。でも、最初はどこになにがあるかわからず、困っていたことも…。

ある日、保健室前の黒板消しをどこで掃除しようかなと探していると、「私がきれいにしてくれますよ！」と、笑顔でさっと黒板消しのクリーナーのところへ行ってくれた人がいました。とってもうれしくて、心にもこる出来事でした。ありがとう！

171人、全員の名前と顔を一度に覚えることは難しいのですが、夏休み前までに覚えたいと思っています。みなさんの好きなことやがんばっていることがわかると、覚えやすいので、ぜひおしえてくださいね。

