

5月のほけんだより

令和5年5月11日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

新学期が始まって、一ヶ月が過ぎました。早寝早起きは、できていますか？朝ごはん、しっかり食べていますか？運動会の練習も始まります。睡眠不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、練習中に体の具合が悪くなってしまいます。楽しく元気に練習するためにも規則正しい生活をして下さいね。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

<p>1</p>	<p>事故に注意!</p>	<p>車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。</p>
<p>2</p>	<p>ケガに注意!</p>	<p>ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。</p>
<p>3</p>	<p>言葉づかいに注意!</p>	<p>仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。</p>

<スクールカウンセラーの先生の紹介>

尾崎スクールカウンセラーが月に1回来られる予定です。次回学校に来られるのは、6月6日、7月18日の午前中です。なにか、不安なことや悩んでいることがあったら相談することができます。おうちの方も相談できます。相談したい場合は、担任の先生に伝えて下さい。

「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とい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるとい
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！

おうちの方へ

水筒 汗ふきタオル

の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

検診が終わったものから、治療・受診が必要と思われるお子様に結果を、配付しています。

う歯(むし歯)保有者が昨年より大幅に増えています。定期的に受診をされておらず、治療のお知らせをもらわれたご家庭は、早めの受診をお勧めします。