

～しっかりね(丸) きちんとたべ(丸) よくあそ(丸) すこやかにのび(丸) ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



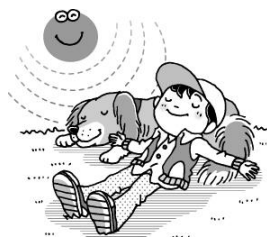
令和6年4月30日
入谷小学校保健室
第4号
＊家族と一緒に
読みましょう。

新学期が始まって、まもなく1か月。たくさんの行事に押し流されるように過ごした人も多いのではないでしょう
か。ピンと張り詰めていた気持ち、ふとゆるんで急に疲れを感じるのもこの時期。そんなときには、立ち止まって
ゆっくり過ごしてみましょう。必要な休息を取った後は、自然と元気が湧いてきますよ。



5月の保健目標 けがに気を付けよう

がっぴ 月日	けんこうしんだんめい 健康診断名	たいしょうがくねん 対象学年
5月 1日(水)	がんかけんしん 眼科検診(9:50～)	ぜんがくねん 全学年
5月 8日(水)	しかけんしん 歯科検診(9:10～)	ぜんがくねん 全学年
6月 10日(月)	じびかけんしん 耳鼻科検診(9:50～)	ぜんがくねん 全学年



※耳鼻科検診については、
6月号で詳しくお知らせします。

眼科検診 (全学年)

○ 目に病気や異常がないかを調べます。

実施日: 5月1日(水) 9:50～

場所: 保健室

検診医: 南三陸病院 眼科医



＜検診を受ける前に＞

- ・ 前日は早めに就寝し、目を休めましょう。
- ・ 前髪が長い人は目にかからないよう、ピンなどでとめましょう。

歯科検診 (全学年)

○ お歯の歯の有無や歯並びやかみ合わせの異常、歯垢、歯肉の状態、顎関節症の有無など、歯と口の中の健康を調べます。

実施日: 5月8日(水) 9:10～

場所: 保健室

校医: 阿部 公喜 先生

(志津川歯科クリニック)



＜当日の朝＞・忘れずに歯を磨いてきましょう。

1年生 歯科保健指導

歯科検診後、1年生を対象に歯科衛生士さんによる歯磨き指導を行います。
学習の内容は、歯垢の染め出しを行い、磨き残しを確認し、上手な歯磨きの方法を勉強します。



おうちの方へ



治療のお知らせをお渡ししています

健康診断の結果、再検査が必要なお子さんには「治療のお知らせ」を渡しています。できるだけ早く、治療を受けるようにお願いします。



GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

運動会練習が始まります!!

運動会 ケガなく力をはっきするために



※外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。

※運動後は、水分補給と汗の始末をしっかり行い、熱中症を予防しましょう。



～ 虫刺され対策について～

今年も、外での授業や外遊び後の「虫刺され」による来室が増えてきました。

本校では、御家庭で使用している虫よけ剤等を持参し、使用することを可としています。お子さんの体質にあった虫よけ対策の御準備をお願いします。

なお、持参させる場合は、お子さんの名前を必ず御記入ください。

また、虫刺されのかゆみは、皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応です。かきすぎてしまうと、とびひの原因になることもありますので、かゆみの症状が落ち着くまで、家庭で継続的なかゆみ止め薬の使用をお願いします。



それ、^{ココロ}心や^{からだ}体からの

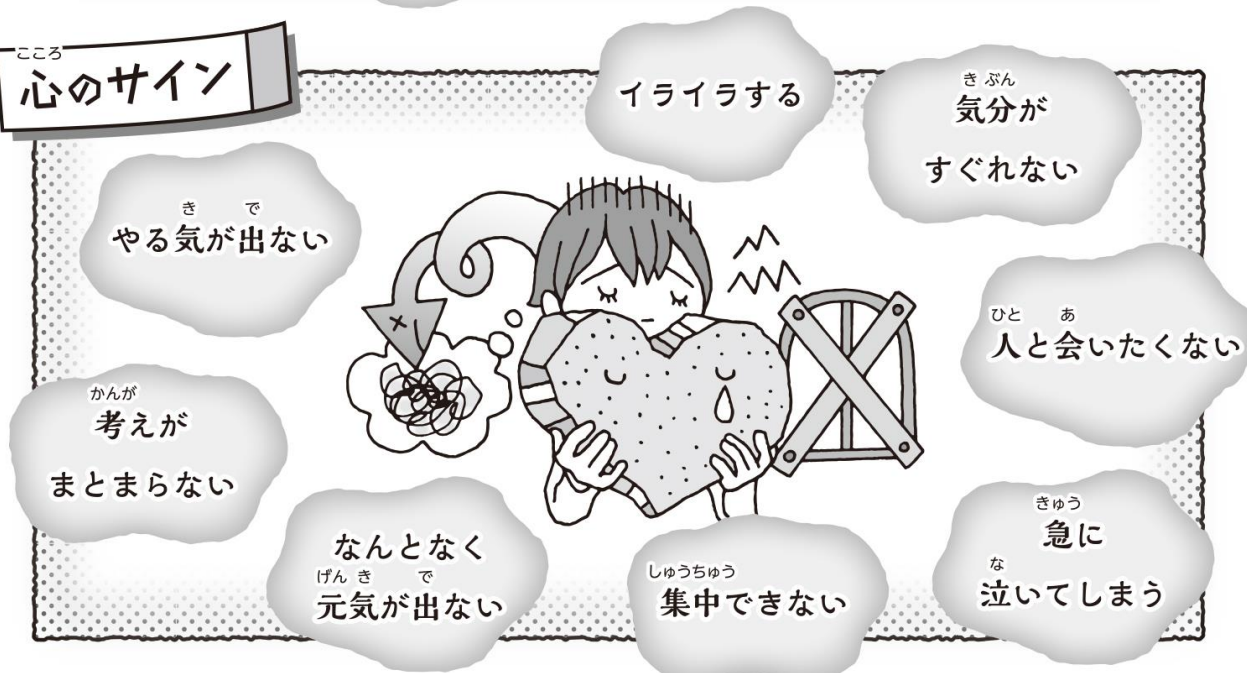
／SOS／かも？

こんなサインがあったら、^{ココロ}心や^{からだ}体が^{つか}疲れているかもしれません

^{からだ}体のサイン



^{ココロ}心のサイン



ひと
一つひとつはちょっとしたことでも、^{まいにち}毎日続いたり、いくつか
あ
当てはまったりする時は、^{ココロ}心や^{からだ}体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間を取りましょう。

気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



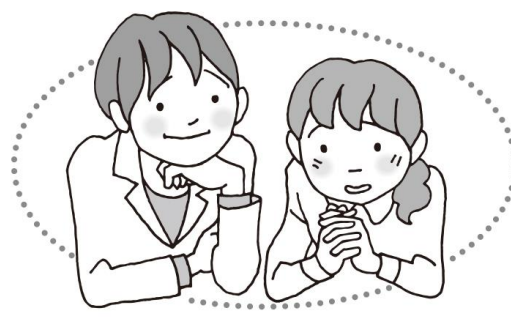
体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

あなたの **こころ** は元気ですか?