



平成 30 年 5 月 1 日  
愛川町立高峰小学校  
保健室

新年度がスタートして1か月ちょっと。新しい学年に慣れてきた一方、今までの忙しさや緊張でまぎれていた体・心のつかれが出てきて「そういえばしんどいな〜」と感じている人も多いでしょう。『5月病』という言葉もあるとおり、夢中でしたごしていた4月が終わるくらいに調子をくずすことも多いのです。

ちょうど季節は春から夏へ、暑くもなく寒くもなく、風もさわやかなときです。天気の良い日は公園を散歩してみたり、花や緑が多いところに出かけてみたり…あなたの好きな場所・好きな方法で、ひと休みしませんか？

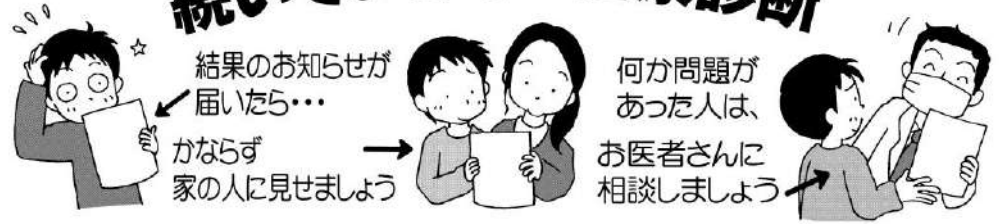
### もしかして五月病？



- ・食欲がない
- ・やる気がでない
- ・楽しくない

環境が変わり、慣れない生活で疲れのたまりやすい時期です。リラックス&リフレッシュを心がけてね。

## 続いています・健康診断



4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ください。

### スクールカウンセラーさんのご紹介！

今年度も加賀屋千寿先生が隔週（一週間おき）の金曜日に高峰小学校でスクールカウンセラーとして勤務されることになりました。スクールカウンセラーさんは、ひと言でいうと「こころの専門家」です。

うまくいかないことがあったり、友だちとケンカをしてしまったりしてなやみを抱え、こころの元気、やる気がなくなってしまうことが誰にでもありますね。そんなとき、そのなやみをていねいに聞いて、どうすればいいかをいっしょに考えてくれます。また、先生たちやおうちの方の相談を受けたり、みなさんがより楽しく元気にすごせるように、専門家としてアドバイスをくれたりもしています。

5月の予定  
11日・25日

### 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

### 5月なのに…、カゼ??

「冬みたいにすごく寒いわけじゃないし、こんなときにカゼなんかひくかな〜？」と思うかもしれませんが、でも、昼間は暖かくて、からだを動かすとちょっと驚いと感ずることもあり、朝と夜は思ったよりすずしいこの季節、カゼをひく人は意外に多いのです。ぬいだり着たりしやすい服にする、汗ふき用のタオルを持ってくる…ちょっとくふうして、気温の変化にうまく合わせて生活しましょうね。



笑顔とあいさつから…

スクールカウンセラーさんが学校に来る日にちと時間は、「ほけんだより」でも毎月お知らせしていきます。予約をとることもできますので、くわしくは担任の先生、または保健室の中村までどうぞ！

5月20日は運動会です。

ケガに注意して、自分の力を十分に発揮してほしいと思います。

運動会の最中はたくさん汗をかくと思いますのでタオルを用意し、熱中症にならないように水分もこまめにとりましょう。もし具合が悪くなったときには、すぐに先生に知らせてくださいね。

## 運動会 ケガなく力をはつきするために



～保護者の皆様へ～  
受診のお知らせについて

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

### 5月の定期健康診断 日程

日時	健診内容	どんなことを調べるか
9日(金)	心臓病健診	心臓の働きに異常はないか(1年生のみ)
15日(木)	歯科検診	歯(むし歯・歯並びなど)や歯ぐきの様子
20日(火)	眼科健診	目・目のまわりに異常や病気がないか