

連休中はゆっくりすごせましたか？ 暑い日と寒い日の気温差が大きく、服装選びが難しい日が続きましたね。4月末は、体調不良など病気で来室する人や欠席した人が多かったです。連休で生活リズムがみだれてしまったなあと感じる人は、規則正しい生活習慣を取りもどし体調をくずさないよう気をつけてすごしていきましょう。

～ 5月の健康診断まだまだあります！ ～

7	水	ないかけんしん 内科検診（1・2年）【体育着・髪の毛はしる】
14	水	にょうけんさよびび 尿検査予備日（再検査者・前回未提出者） ＊該当のお子さんには、前日（13日）にお知らせの紙を渡します。再検査のお子さんには尿器セットも配付します。前回未提出のお子さんは、すでにお配りした尿器を使用してください。家に尿器がない場合は、お知らせ下さい。
15	木	ないかけんしん 内科検診（5・6年）【体育着・髪の毛はしる】
16	金	ないかけんしん 内科検診（3・4年）【体育着・髪の毛はしる】



健康診断でつかった病気は、早く治しましょう



健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、「受診のおすすめ（治療報告書）」をお渡ししています。受診が済みましたら、治療報告書を学校にご提出くださいますようお願いいたします。

本日、視力・聴力・眼科・耳鼻科・歯科の「受診のおすすめ」を配付しました。用紙をもらわなかったお子さんは「所見なし」です（歯科のみ全員に結果をお知らせしています）。

＊オレンジファイルは速やかに学校へご返却ください。

＊なお、欠席等で、学校で検診を受けられなかったお子さんは、学校医・学校歯科医の医院で検診を受けることになります。ご承知おき下さい。

うちの方へ ～歯と口の健康を考える～

今年度も学校では、感染対策を心がけながら給食後の歯みがきをしていきたいと思います。

先月の歯科検診では、歯肉炎や歯垢の付着を指摘されたお子さんがいました。

これらは、むし歯の原因や歯を失う原因にもなります。歯と歯ぐきの境目・歯と歯の間などの丁寧な歯みがきを心がけることで改善することもできますので、習慣化できるとよいですね。

40年、50年先の未来はお子さんたちにとって想像が難しいかもしれません。

うちの方の支援はまだまだ必要な時期ですので、サポートをよろしくお願いいたします。



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみよう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。



「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。
梅雨の間に晴れたときのことで、
「5月のよく晴れた天気」という意味
で使われることが多いです。5月のよく
晴れた日は、日差しが強いことがあ
ります。寒い冬をすごしてきたみなさん
のからだは、暑さにまだ慣れていま
せん。そんなときこそ、熱中症に
注意! 軽い運動で暑さからからだを
慣らしておく、こまめ
に水分をとる、運動を
するときは休けいする
などで、熱中症予防
を心がけてくださいね。

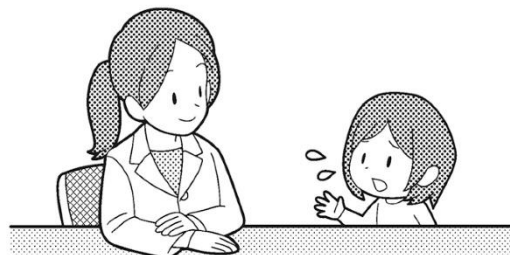


新学期が始まって1か月

悩みや不安があったら1人で抱え込まず、
信頼できる人(親、先生、おじいちゃん・お
ばあちゃん、親戚、友だちなど)に相談しま
しょう。

読書をしたり音楽を聴いたりテレビを見たり
するなど、気分転換になることをするのも
よいでしょう。

(テレビを見るときは時間を決めましょう)



* 季節の変わり目は疲れがたまりやすく、体と心に不調があらわれることがあります。
生活リズムを整え、ストレスをかかえこみすぎないように気をつけてすごしましょう。