

5月のほけんだより

令和4年5月9日
丹波小学校 保健室

学校が始まって、1ヶ月が経ちました。そろそろつかれもたまってきたころではないでしょうか？ゴールデン・ウィークでは、心と体を休めることができましたか？
温かい日も増えてきました。こまめに水分補給をするなど、夏に向けた体調管理をしていきましょう。

ただいま、ぐんぐん成長中！

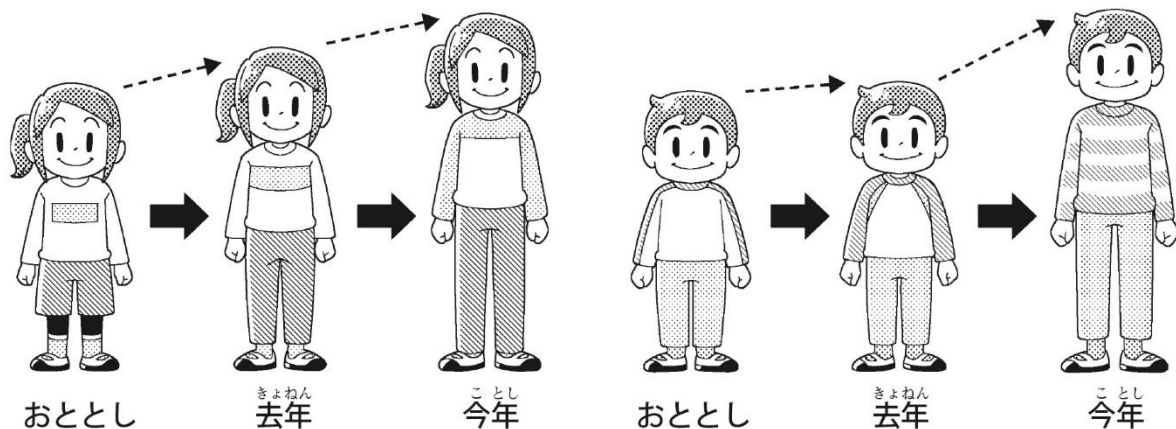
まだまだ続く健康診断！

みなさんの体は、年れいととも変わっていきます。身長は高学年ごろからぐんぐんのびる人が増えますが、いちばんのびる時期やのびる速さは人によってちがいます。友だちと比べるのではなく、去年の自分よりどれくらいのびたかを見てみましょう。

体だけではなく、心も成長します。

これまではなかったような「いらいら」や「不安」を感じるのは、心が大人に近づいているからかもしれません。それも成長のしるしですよ。

成長の様子を見てみよう



相談力をみにつけよう！

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がもやもやするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えつくことや、自分なりの方法でもやもやを解消できればOK！でももし、いつまでも考えてしまうときや、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」をはっきしてはどうでしょうか。

＊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？親身になって聞いてくれる人がきついているはず。相談したいことをどう話し始めればいいのか分からないときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさん。みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい”力”です。保健室でも「相談力」のお手伝いをします！悩んでいること、困っていることに「大きい」や「小さい」はありません。なんでも相談してください！

「誰に相談すればいいの？」「相談できるような人がいないよ…」と思っている人、今年も丹波小学校には、松本スクールカウンセラーさんが来てくれます。もしよければ松本スクールカウンセラーさんとお話してみてくださいね！

今月の松本スクールカウンセラー来校日

5月23日(月) ①10:00～ ②11:00～ ③14:00～ ④15:00～ ⑤16:00～
5月31日(火) ①10:00～ ②11:00～ ③14:00～ ④15:00～ ⑤16:00～
カウンセリングを予約する際は、養護教諭までご連絡ください。

保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは
病気のよぼうとちりょうをしよう

健康診断の日程

5月17日(火) 尿検査
5月16日(月)に容器を配布します。
朝、起きて一番の尿を取ってください。