

保健だよ

すこやか



～㊦くすく元気げんきで ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔えがおあふれる ㊩もがわしょうがっこう小学校～

※ おうちの人と一緒いっしょに読んでください♪ 令和5年5月 上尾市立鴨川あげお しりつかもがわ小学校 保健室ほけんしつ

からだ・心のつかれ

大切にしたい『ひと休み』



新年度しんねんどがスタートして、おおよそ1か月げつがたちました。

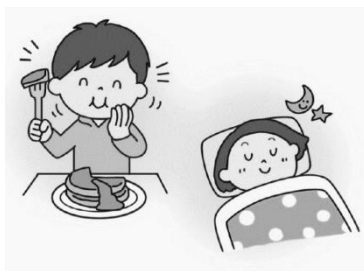
新しいクラスや学年がくねん すこに少しずつなれて、バタバタしていたのも、だんだんと落ち着いてくるころではないでしょうか。

そして、ふと気づくと「なんだか、体がだるくて重たい」「気分きぶんが上がらない」そんなことは、ありませんか。

学校生活がっこうせいかつの中で、新しいことあたに囲まれたこの時期かこは、気づかないうちに、自分の持っているパワーじぶんを使つかいすぎたり、きんちょうきんちょうが続いたりしています。そのため、からだも心もヘトヘトに疲れています。

すいみんを多めにとる、笑わらって過すごす、おいしいものを食べるなど…動きや気持ちきもちをゆるめて、リラックスすることを大切にしたいと思おもいます。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じくらい『ホッと一休みひとやすするとき』も大切にしていきましょう。



スマホの「沼」にご用心



動画視聴どうがしちやう、ゲームおんがく、音楽きを聴く SNS…など、スマホは上手じょうずに活用

すれば、楽しくて便利なべんりものです。

でも、時間じかんを忘れて使つかい続けるようなことがあると、その「楽しい沼ぬま」から抜け出せなくなるかも

しれません。そのような、スマホ依存症いぞんしょうや、交流かうりゆうに関するトラブルはっせいが発生きけんしてしまう危険かかもあります。

スマホと上手じょうずに付き合うために、家族かぞくで話し合あって「ルール」を決めましょう。

ルールについて

- ① 使用時間しやうじかんを決めましょう。
- ② 課金かきんについての約束やくそくを決めましょう。
- ③ 他人たにんの悪口わるぐちや批判ひはんの投稿とうこうをしないことを約束やくそくしましょう。
- ④ 自分じぶんや友だちともだちの情報じやうほうを流ながさないことを約束やくそくしましょう。

(住所じゅうしょ、電話番号でんわばんごう、学校名がっこうめい、写真しゃしんなど)

5月のほけん行事

5月 1日 (月)	・内科検診 (4年生)	・脊柱・運動器 (1・2年該当者)
8日 (月)	・内科検診 (6年生)	・脊柱・運動器 (3・4年該当者)
12日 (金)	・内科検診 (1年生、2年生、3年生)	
15日 (月)	・内科検診 (5年生)	・脊柱・運動器 (5・6年該当者)
17日 (水)	・尿検査回収 (二次対象者) ※ 検査容器の配布は16日 (火)	
18日 (木)	・歯科健診 (全員)	

※ 健康診断の結果、所見があった場合は「結果のお知らせ」をお渡しします。受診等のご対応をお願いします。また、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。