

保健だより



山武市立蓮沼小学校
保健室 第2号

新年度が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今後は運動会などの大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用し、自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒やしてほしいと思います。



健康診断について

健康診断の実施にあたり、正確な検査・診察をするとともに、児童のプライバシーや心情に配慮することが重要となっています。本校では学校医と相談の上、健康診断実施のための環境整備に努めています。

健康診断を行う際は、児童の身体が周囲に見えないように、衝立により個別のスペースを作成し検査室には、待機児童を最小限にするなどの配慮をします。

内科健診時の服装は、正確な診察に支障のない範囲とするため、原則下着を脱ぎ、体操服・短パンとなります。発育状態などを考慮し、上着の着用をしてよいとしますが、診察時は、上着を脱いで行います。

健康診断について、ご不明なことやご心配なことがありましたら、保健室 橋本までお問い合わせください。

蓮沼小のみなさんへ

運動会^{うんどうかい}で気^きをつけたいこと

けがをしないように、具合^{ぐあい}が悪^{わる}くならないように、自分^{じぶん}でできることを確認^{かくにん}しましょう。



しっかり準備^{じゅんびうんどう}運動しよう



爪^{つめ}を切^きっておこう



水分^{すいぶん}をこまめにとろう



タオルで汗^{あせ}をふこう



帽子^{ぼうし}をかぶろう

友達^{ともだち}づきあい^{なや}に悩^{なや}んだら…

新学期が始^{はじ}まって、そろそろ友達関係^{ともだちかんけい}に悩^{なや}みが出てくるころかもしれません。

友達^{ともだち}と一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌^{きら}われたくない」「空気を悪^{わる}くしたくない」と、言^いいたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人^{ひと}は少^{すく}なくありません。

「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達^{ともだち}から距離^{きょり}を置^おいて、ゆっくり1人^{ひとり}で過^すごしてみましょう。自分^{じぶん}の好きな趣味^{しゅみ}に集^{しゅう}中^{ちゅう}したり、おいしいオヤツを食^たべたりするのもオススメです。そうすると相手^{あいて}にとっても自分^{じぶん}にとっても

「ほどよい距離^{きょり}」が見^みえてくるでしょう。

