



5月保健だより

5月の保健目標

体の調子を整えよう！



健康診断が始まりました。

健康診断が無事スタートしました。子供たちは、「どれくらい背が伸びたかな？」「目はよく見えているかな？」と、ドキドキワクワクしながら健康診断を受けています。専門医の受診が必要な場合や欠席者には、受診に必要なお手紙を配布しています。日常生活を楽しく、安全に過ごせるよう、お早めの受診をお願いします。特に、プール可否の欄があるものについては、水泳指導の前に受診していただくようお願いします。（検診結果によっては、水泳による症状の悪化を防ぐため、水泳の学習に参加できない場合があります。）ご協力よろしくお願いします。

5月の保健行事

2日（金）：3年視力

7日（水）：2年視力

8日（木）：たんぽぽ視力

9日（金）：2・6年内科健診

29日（木）：1年視力

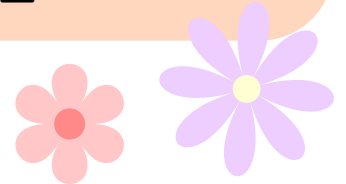
30日（金）：眼科検診（たんぽぽ・2・4・5年）

尿検査

15日（木）：1次尿検査

16日（金）：1次尿検査追加日

29日（木）：2次尿検査



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。