



# 5月保健だより

5月の保健目標

「体の調子を整えよう」

- ・早寝早起きをしよう
- ・朝ごはんを食べよう



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。) ご協力よろしくをお願いします。

## 5月の保健行事

### 尿検査

1日(金):眼科検診(2.4.6年)

7日(木):聴力検査(5年)

11日(月):聴力検査(たんぽぽ)

15日(金):内科健診(1.4年/たんぽぽ1.2.3年)

※5月7日(木):結核問診票配布(1.4年/たんぽぽ1年)

※5月12日(火):結核問診票回収(1.4年/たんぽぽ1年)

- 4月28日(火):配布
- 5月1日(金):1次回収
- 5月7日(木):1次追加回収
- 5月21日(木):2次回収
- 5月22日(金):2次追加回収



## スポーツフェスティバルが始まります!

いよいよスポーツフェスティバルが近づいてきました。

この時期は気温が高くなる日もあり、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。スポーツフェスティバルに向けて、早寝早起き朝ごはんを心がけ、十分な睡眠をとるようにしましょう!

また、気温や体調に合わせて、自分で上着を脱いだり着たりしながら、体温調節できるようにしましょう。ご家庭でも、必要に応じて脱ぎ着しやすい上着の準備や声掛けをお願いいたします。

水分補給も忘れずに!



自分の考え方を  
変えてみよう!



### 「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

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。