

すこやかに

5月号 R6. 5. 1



つかれる前に



心もからだも休ませて

新しいクラスになり1か月が経ちました。子どもたちも新しい環境に慣れてきて元気に過ごしていますが、疲れている様子も伺えます。GWの連休で心身ともにリフレッシュしてもらえればと思います。また、暑い日も増えてきました。体は、暑さに慣れていないため熱中症対策も忘れずに行うようにしてください。

健康診断も引き続きありますので、ご協力お願いいたします。

5月の保健行事

日付	項目	時間	対象	備考
5/ 2(木)	尿検査②	8:30まで 保健室提出	前回もれ者 2次検査者	
5/ 2(木)	歯科検診①	9:30~	1~5年	〇〇先生 担当
5/ 9(木)	内科検診・結核検診②	13:00~	1・3・5年 前回もれ者	△△先生 担当
5/17(金)	内科検診・結核検診③	13:30~	7年、8-1 前回もれ者	□□先生 担当
5/17(金)	尿検査③(最終)	8:30まで 保健室提出	前回もれ者 2次・3次検査	
5/21(火)	歯科検診②	9:30~	6・8年	〇〇先生 担当
5/28(火)	歯科検診③	9:30~	7・9年	〇〇先生 担当

〇検診の日欠席した場合は以下のような対応になります。あらかじめご了承ください。

〈内科検診〉

最終日の5月17日(金)の受診が出来なかった場合は、学校医へ行き、受診してください。

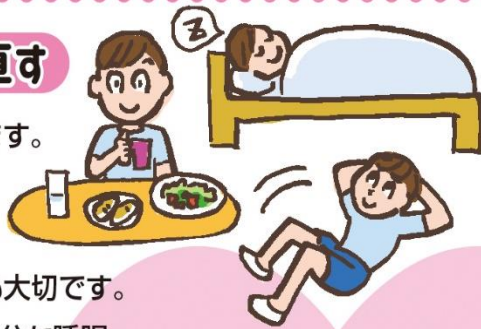
〈歯科検診〉

最終日の5月28日(火)の受診が出来なかった場合は、学校歯科医へ行き、受診してください。

※欠席し、病院や近隣学校に行く場合は、保護者送迎でお願いいたします。あらかじめ、かわち学園から受診する病院、近隣学校に連絡して時間調整等を行いますので、学校からの指示を待ってから受診に行くようにお願いいたします。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットと
のんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

臨床心理士に 相談してみませんか？

本校には、月に1・2回、臨床心理士の〇〇先生が来校されています。

〇〇先生は、平成16年度から河内町保健センターで幼児の発達相談をされていることもあり、ご存じの方もいるのではないのでしょうか。学習のことや、生活のことで心配なことがある保護者の方は、ぜひご相談に来てください。相談を希望される時は、連絡帳に書いていただくか、電話で特別支援コーディネーターまたは、養護教諭までご連絡ください。

スクールカウンセラー・発達相談 実施日についてお知らせです

<スクールカウンセラー 来校日>
5月17日(金)

<臨床心理士 来校日>
5月7日(火)

希望者は、

スクールカウンセラー
に関しては養護教諭に

発達相談に関しては
特別支援コーディネーターに

ご連絡ください。