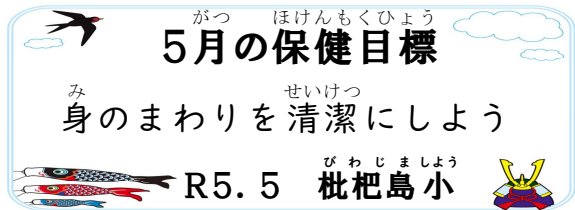


ほけんだより



5月、暦の上ではもう夏です。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に寒くなることも。羽織るものを1枚持っておくなど、服で上手に体温調節しましょう。また、新しい学年になって1ヶ月。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。早めに寝て、決まった時間に起きるリズムにしましょう。また、気温がさわやかな5月のうちに十分に体を動かしましょう。

あたら
新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて
きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

**事故に
注意!**

車は急に止まれません。
ほかの人の迷惑になって
いるかもしれませんね。
楽しい登下校中も、しっ
かりまわりを確認しなが
ら歩きましょう。

2

**ケガに
注意!**

ろうかを走ると、自分だけ
なく、友だちにもケガをさせ
てしまうかもしれません。休
み時間が終わるときや授業で
移動するときも、時間に余裕
を持って動きましょう。

3

**言葉づかいに
注意!**

仲のいい友だちでも、言
われて傷つく言葉があり
ます。嫌な思いをさせて
しまったときは、素直に
「ごめんなさい」と言い
ましょう。

「ふわふわ言葉とちくちく言葉」の学習をしました! (2年生)

言われてうれしい言葉(ふわふわ言葉)より、言われて悲しい言葉(ちくちく言葉)がたくさん出てきました。どうしてでしょう?

ちくちく言葉は、相手をいやな気持ちにさせる言葉です。友だちでも簡単に使っている言葉ではありません。また、「死ね、きもい、ウザい、消えろ」などは、一生心の傷となって残る言葉で、「いじめ」になります。一人一人が自分の言葉づかいについて考えてみてくださいね。

保健室は、けがや病気のときだけ使う部屋ではありません！



ある子が「頭がいたい」とやって来ました。話をしている間に、心配なことや悩んでいることが原因で、頭がいたくなると気付いたようです。心配のなかみを話してくれ、どうするとよいか一緒に考えました。

最後に、その子が「気持ちが落ち着きました。保健室で相談していいと知らなかった。」と言いました。「知らなかったんだ!」と逆に私（木全先生）はおどろいてしまいました。

体と心はつながっています!悩んでいることも話しに来てくださいね。

おうちの方へ

★ 連休明けは要注意！

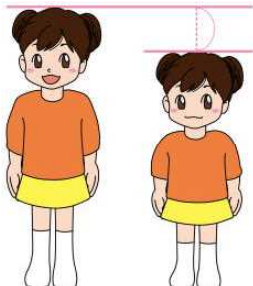
* 朝の健康観察をお願いします！

連休明けには、はりきっていた4月の疲れや連休の疲れが出て、体調不良やけがが多くなってきます。中には、登校を渋るお子さんも見られることがあります。家庭と学校の連携プレーでスムーズな登校につながるケースがたくさんありますので、心配な様子が見られるようでしたら、早めに学級担任、教務主任、養護教諭などにご相談ください。



* 発熱がある場合は引き続き、医師に相談した上で登校してください。

★ 「身体測定結果のお知らせ」について



身体測定、視力検査が終わった学年から、「身体測定結果のお知らせ」をお渡ししました。お子さんの身長、体重の変化の様子をお子さんと一緒にご覧ください。

年間の伸びが少ない(4 cm以下)場合、逆に急に伸びが増加した場合(成長過剰)、思春期が来るべき年齢でもないのに急速に身長が伸びてきた場合などはご注意ください。養護教諭にご相談ください。体重は全市一斉に「肥満度」を使用しています。身長別標準体重から大きくかけ離れる(20 %以上)場合は注意が必要です。

★ 検診の「結果のお知らせ」について

治療や医師への相談が必要な場合には、「結果のお知らせ」をお渡しします。(歯については、全員に健康診断の結果をお渡ししています。)「お知らせ」をもらった場合は、早めに受診し、学校へのお返事をお願いします。

内科検診は、検診での学校医の所見をお伝えしますので、現在の様子を「お知らせ」に記入して提出してください。

視力検査は、誤答が多い場合や見えない自覚があることを確認して、おすすすめをお渡ししていますが、当日の緊張など、精神面が結果に表れることもあります。ご承知おきください。



保健室の窓

私「〇〇ちゃん、元気？」

子「うん!給食おかわりした。」

私「おうちの人は元気？」

子「先生、知ってるの？」

私「この前、お会いしたよ。」

子「(笑顔で) そうなんだ。」

子どもたちは、ニコニコととてもうれしそうです。この仕事をして何年も経ちますが、保護者の方と仲良くしている、相談し合える間柄でいると子どもにも良い効果が得られると実感しています。

新学期、ワクワクする反面、子どもたちの疲れや緊張も大きくなる時です。お子さんの様子で気になることがあるときは、是非、お聞かせください。