

# ほけんだより 5月



新座市立池田小学校 保健室 令和4年5月2日

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると、ストレスや不安を感じることあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合った、ストレス解消法が必要です。体を動かしたり、読書をしたり、ときにはのんびりゆっくり過ごす時間も大切にしてみてください。

## 5月の健康診断スケジュール

日時	検査項目	対象
2月 午前中	視力再検査	必要の人
6月 9:00~	眼科検診	全学年
	心臓検診問診票配布	1年生・必要の人
10月 9:00~	歯科健診①	1~3年生・やまざくら
	心臓検診問診票回収	1年生・必要の人
11月 水	尿検査2次 容器配布	必要の人
12月 木 始業前	尿検査2次回収 1日目	必要の人
13月 金 始業前	尿検査2次回収 2日目	必要の人
	色覚検査	4年生希望者
16月 午前中	色覚再検査	必要の人
18月 9:00~	内科検診②	1~3年生・前回の欠席者
24月 9:00~	歯科健診②	4~6年生・前回の欠席者
25月 10:50~	心臓検診	1年生・必要の人
27月 9:30~	心臓検診(予備日)	25日に受けられなかった人は、27日に受けに行く。

### レポート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまう という人は

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で 心配事と上手につき合っていくみましょう

### 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

### 保護者のみなさまへ

耳鼻科検診・眼科検診・内科検診の結果、「受診のお知らせ」をもらった場合、受診をしていただかなければ、学校でのプールの学習に参加することができません。早めの受診をお願いします。また、検診当日に欠席をし、上記の検診を受けていない児童も、保護者の方と一緒に受診をしていただく必要があります。詳細は別途配布いたします手紙を参考にしてください。

また、視力の低下、慢性の耳鼻科や眼科の疾患などは、「毎年のことだから」「わかっているから」と思われるかもしれませんが、そのままにせず、定期検診の機会にいただければと思います。

なお、すでに受診して治療中、あるいは治療済みの場合でもお知らせをお渡しすることがあります。その場合は、医療機関で所定の用紙に記入していただくか、その旨を連絡帳等でお知らせください。ご協力をお願いいたします。

