



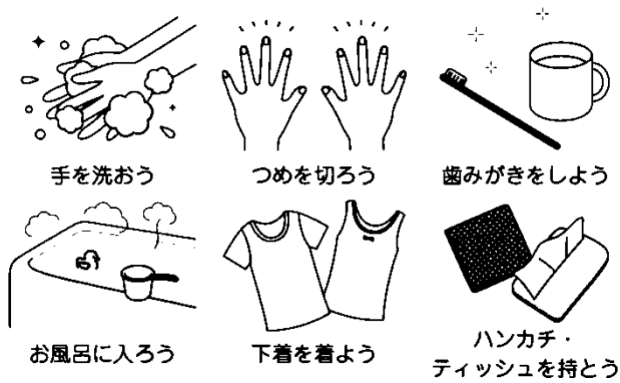
ほけんだより 5月号

令和6年5月1日 国田義務教育学校 保健室

5月5日は「こどもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏もちやちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったり、鯉のぼりをあげたりして、お祝いをしてきました。柏もちを食べるのは、柏は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないため、「子孫繁栄」につながる縁起の良い植物とされているためです。またしょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子供には、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきた、お祝いの日です。

【5月の保健目標】身の回りを清潔にしよう



スクールカウンセラーの岡田先生から みなさんへメッセージ

今年度も国田義務教育学校のスクールカウンセラーとなりました岡田真ノ典です。皆さんにまた会えてうれしく思っています。今年度もよろしく願いいたします。

新年度が始まりましたので、勉強や活動のやる気を出す方法について、お話ししましょう。皆さんは「やらないといけないとはわかっているのに、勉強する気になれない」と感じたことはありませんか。そのような時は、どちらの選択肢がよいと思いますか。

- ① やる気になるまで待つ
- ② とりあえずやってみる

正解は、②の「とりあえずやってみる」です。

人は活動を通してやる気を高める習性があります。もちろん、やる気がないことに取り組むことは難しいので「とりあえず30分やってみよう」とか、「簡単なことからやろう」という工夫を考える

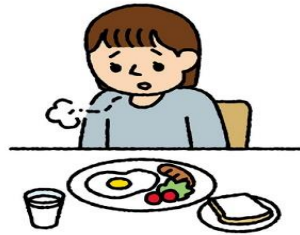


ことが大切になります。自分に合ったやる気スイッチを探してみましょう。今年も困ったことや
お話をしたいときはいつでも相談に来てくださいね。

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など
基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

～保護者の方へ～

健康診断の結果をお知らせしています



4月から5月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑い
がある人すべてに、健康診断の結果をお知らせしております。病気や異常を
早く見つけて、早めに治療し、学校生活を健康に過ごせるようにすることが
学校での健康診断の目的です。なるべく早い受診をお願いいたします。

もし、医師の診断を受けているものについてお知らせが届いた場合は改めて受診をする必要はありません。診断を受けていることを学校までお知らせ
ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

