

比地小学校
No.2

令和5年5月2日

保健室 高木 優子

緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まって1か月が経ち、皆さんの元気な声が保健室まで聞こえています。でも中には、なんだかおつかれ気味といった人も目にします。新しい学年にも慣れてホッとしたとたん、今までのつかれが出てきたのかもしれない。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、心と体をリラックスさせましょう。

けんこうしんだん まだまだ続くよ！健康診断

5月 8日 (月) 10:20~	眼科検診	全学年
5月 11日 (木) 8:30~	歯科検診	全学年
5月 25日 (木) 13:30~	耳鼻科検診	全学年
6月 1日 (木) 13:30~	内科検診	全学年



- ☆ 5月25日(木)に耳鼻科検診があります。前日にご家庭で耳掃除をお願いします。
- ☆ 欠席で受診できなかった場合は、受信票をお渡しします。
ご家庭から学校医のところへ直接受診をお願いいたします。

けんこうしんだん以外 の保健行事

- 5月9日 13:00~17:00
スクールカウンセラー 大林先生来校
- 5月13日~5月19日 元気調べ ※24日に提出
- フッ素洗口 (毎週火曜日)
- 清潔検査 (毎週水曜日)

元気調べが始まります♪

期間：5月13日（土）～5月19日（金）

今年も「元気調べ」を実施します。早寝・早起き・朝ごはん・排便・テレビの時間・ゲームの時間・歯みがきの7項目を調べます。

規則正しい生活リズムをつくるために、1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時までには寝て、6時半までには起きるよう、おうちの人と一緒に、意識して生活しましょう。1週間で振り返っての反省や感想、おうちの人からのコメントをもらって5月24日（水）に提出してください。

知って防ごう！熱中症

5月は熱中症に注意が必要な時期です。身体が暑さに慣れておらず、うまく体温の調節ができずに体調を崩しやすいのです。学校には必ず水筒と帽子を持ってきて、みんなで熱中症を予防しましょう。

◆症状◆

- ・高熱
- ・のどがかわく
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がフワフワする



◆予防法◆

- ・暑い場所での長時間の活動を避ける
- ・規則正しい生活をする
- ・水分を十分にとる



子どもの場合、体重の約70%が水分です。体の水分が足りず、汗が出なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

◆熱中症になったらどうしたらいいの？◆



- ・涼しい所へ運び、衣服をゆるめる
- ・頭、首、手足を冷やす
- ・意識があり吐き気がなければ冷たい飲み物を飲ませる（水または薄い食塩水）
- ・40℃以上の熱があるときは救急車を呼ぶ

心がつかれていませんか？

新学校、新学級になって1カ月が過ぎました。あなたは心がつかれていませんか？ この時期の心のつかれは「5月病」といわれています。心のつかれのサインは体や心、言葉や行動に現れるようになります。チェックしてみましょう。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

心の元気を取りもどすには…

いつもより
オーバーに
笑ってみよう
楽しい気分
になれるよ。



「楽しい」と思うことをやってみよう
体を動かしたり、
音楽をきいたり、自
分が「楽しい」と思
うことをやってみよ
う。



だれかに相談してみよう
自分の気持ちを
だれかに聞いて
もらおうと、気
持ちが軽くなる
よ。



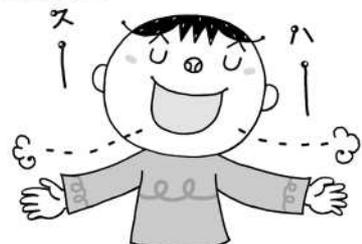
お風呂に入ってゆったりしよう
体もぼかぼか
温まり、ぐっすり
ねむれるよ。



ゆっくり
ねむろう
いやなこと
が忘れられる
よ。



深呼吸をしてみよう
大きく息を
吸ってゆっくり
はくと、リラッ
クスできるよ。



【保護者の皆様へ】

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーについて（お知らせ）

今年度もスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーの2人の先生が定期的に本校に来校してまいります。お子様の発達や子育てに関する悩みなどさまざまな相談に応じてくださいたり、専門機関の情報提供や仲介をしてくださいたりします。

お子様への個別相談や心の授業等もしてまいりますので、気になる方はお気軽に学校までご連絡ください。

スクールカウンセラー(SC)

大林 典子 先生

臨床心理士の資格をもち、子どもの心理面における専門的な知識・経験があります。月に1回本校に来ていただいています。

スクールソーシャルワーカー(SSW)

西川 博子 先生

教育と医療福祉の両面において専門的な知識と経験があります。

月に2回程度必要に応じてきてまいります。

保護者の皆様や先生と一緒に

こんな活動をして
くださっています。
いつでもご相談
ください。

子どもへの カウンセリング

- 例・困っていることを聞く
- ・お話をする
 - ・ワークシートや心理テストを活用して子どもの気持ちを探る

先生と情報交換

- 例・欠席や遅刻が続いている時
- ・アンケートで気になることを書いている



外部機関との連携

- 例・外部専門機関との
情報提供や仲介

校内研修

- 例・話の聴き方や言葉のかけ方
- ・事例検討の助言
 - ・小・中合同研修の推進者
(有効な支援を引き継ぎ、スムーズな移行になるため)

保護者へのカウンセリング

- 例・子どもが～して困る
- ・子どもの様子が気になる
 - ・学校に行きたがらない
 - ・保護者自身のお悩みなど
何でもかまいません

先生とT・Tの授業

- 例・心の授業
(ソーシャルスキルトレーニング・グループワーク等)

PTAの研修

- 例・親子のコミュニケーションに関する講話
- ・子どもとの関わり方についてワークショップ