



ほけんだより

令和5年5月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

今月の保健目標

ただ **正しい姿勢** で生活しよう
きそくただ **規則正しい生活** をしよう

もうすぐ待ちに待ったGWがやってきます。楽しみなことたくさんあると思
いますが、家でも感染症対策をしっかりと、病気に負けない体づくりをしま
しょう。また、24日(水)は運動会です。水分補給や帽子をかぶって熱中症
対策をしっかりと練習に取り組みましょう！

「心の健康」について考えてみよう

5月号では「心の健康」についてお話ししたいと思ひます。

「心の健康」は「メンタルヘルス」ともいい、「心も体も充実した健康状態
をめざそう」という意味で使われています。

心の健康を保つためにできることは、大きく分けて2つあります。

●1つめは「ストレスへの対応」です。「ストレスへの対応」には“発散”
“緩和”“休む”の3つがあります。“発散”は、「遊ぶ、体を動かす、音楽を聴
く」、「緩和」は、「ストレッチ、マッサージ、お風呂にゆっくりつかる」、「休む”
は「リラックスをする、心も体も休める」があげられます。ただ、何もしないで
ぼーっと過ごすこともいいですが、好きなことや新しいことにチャレンジしてみ
ることで明日の心の健康に繋がっていきます。自分なりの「ストレスへの対応」
を見つけて5月は行動してみましょう。

●2つめは「睡眠への対応」です。睡眠不足は疲れや気持ちに影響してきま
す。学校がお休みの間に夜更かしをして朝がなかなか起きられないということは
ありませんか？心の健康を保つためにも、早く寝て早く起きるという生活にま
しょう。

この2つを意識して体の健康だけでなく、心の健康にも気をつけましょう。
「疲れてるな」と感じたら無理はしないで心と体を休めてくださいね。

5月の健康診断

- 10日(水) 尿検査1次予備日(未提出者)
- 18日(木) 心電図検査(1年生)
- 19日(金) 耳鼻科健診(1・4年生)
- 25日(木) 尿検査2次(対象者)
- 31日(水) 眼科健診(1年生)



保護者の皆様へ

日頃より学校保健にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。新学期
が始まり、1ヶ月が経ちました。入学・進級と子どもたちも環境が変わり、緊張した1
ヶ月だったと思います。廊下や健康観察の状況を見ていると、月の後半になるにつれて、
疲れている様子が見受けられました。GWや土日に、保護者の皆様も子どもたちも、少
しでもリフレッシュできると嬉しいです。また、3月より新型コロナウイルス感染症対
策のマスクの着用に関してや、今月8日には感染症法の分類が変わるということで、
「With コロナ」へ日本全体が大きく動き始めています。学校でも、引き続き感染症対策
を行いながら、子どもたちの健康と安全を見守っていきます。

4月と同じく5月も健診がたくさん入っていますので、ご確認をお願いいたします。
また、4月は保健関係の提出書類が多かったと思います。お忙しい中ご協力いただきま
して、ありがとうございました。まだ未提出の書類がある場合には、ご確認の上ご提出
をよろしくお願いいたします。

※健康観察カードについて

4月末日を持ちまして、運用を終了いたしました。3年間ご協力いた
だきまして、本当にありがとうございました。