



ほけんだより

令和4年5月2日
佐倉市立印南小学校
保健室

ただ しせい せいかつ
正しい姿勢で生活しよう
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

新学期が始まってからもうすぐ1ヶ月になります。そして待ちに待った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、蒸し暑い季節がやってきますが、印南魂で乗り越えて、今月も元気に登校しましょう。

「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っています。

「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や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5月の間に、早く寝て早く起きるという生活に戻しましょう。

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(火) 内科検診 (2・4・5年生)
- 11日(水) 尿検査1次予備日
- 16日(月) 心電図検査 (1年生)
- 24日(火) 内科検診 (1・3・6年生)
- 25日(水) 尿検査2次



保護者の皆様へ

日頃より感染症対策にご協力いただきましてありがとうございます。お子様が率先して感染症対策を行っているのもご家庭でのご協力のおかげです。学校でも引き続き指導をしてまいりますので、ご家庭でも引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

4月と同じく5月も検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。

※健康観察カードについて

日頃よりご家庭での朝の検温にご協力いただきまして、ありがとうございます。この頃、休日の体温の測り忘れや、朝の検温忘れの児童が見受けられるようになりました。子ども達の健康状態を学校でも朝から把握し、感染症拡大防止を図るために、5月1日より新しい健康観察カードを配付いたしました。保護者の方にもお子様の健康状態をよく見ていただき、新しい健康観察カードにサインか、押印をお願いいたします。ご家族の方で体調不良（発熱等）がありましたら、学校の方にご連絡をお願いいたします。