

# ほけんだより



5月の保健目標

身の周りを清潔にしよう



しょうぶゆ  
菖蒲湯

5月5日、病気や厄（よくな  
いこと）から身をまもるため  
に、菖蒲をうかべたお風呂に  
入ります。菖蒲には「殺菌」  
「疲労回復」などさまざまな  
効果があるそうです。

## 5月の健康診断予定

1日	全学年	尿検査
8日	1年	耳鼻科検診
16日	1年	眼科検診
20日	1年	心電図検診
28日	全学年	歯科検診
30日	該当者	尿2次検査

## あつい日がおおくなってきました

- ・髪の毛の長い人は、むすんで首まわりをスッキリさせましょう。  
風がスーッととおり、気分がいいですよ。
- ・気温にあわせて、脱いだり着たりして体温調節しましょう。  
半そでの上に着るなど、工夫できるといいですね。
- ・こまめに水分補給して、熱中症をふせぎましょう。



## 身のまわりをきれいにしよう

どんなことを  
しているかな？



# はげましてくれることは

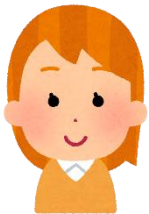
保健室前にはってあることばです。

ある日の朝、それを読んでいた人がいたのでインタビューしてみました！



血液型はOで6月22日生まれのFさん  
「高いハードルがあっても」「強いよう」  
「本気でやればわかるから」

1. 本気でやりたいことは？ 「**運動会です！**」
2. とくにどんなこと？  
「**短い距離は早く走れるけど、長い距離がにがてなので、がんばりたいです！**」
3. どうがんばってみる？  
「**休みの日に長距離を走って体力をつける！**」



血液型はBで9月22日生まれのNさん  
「不安を感じても」「挑戦し続けよう」  
「本気でやればわかるから」

1. 挑戦したいことは？ 「**太い(厚い)本を読む！**」
2. どんな本？  
「**図書室のおくにある【小公女セーラ】の本です！**」
3. いつまでに読む？  
「**夏休みが終わるまで！**」

## お家の方へ

### ●健康診断の結果をお知らせしています●

学校の健康診断はスクリーニング（ふるいわけ）です。疑わしいものを早期発見し、早期治療に結びつける事が目的です。お子様の学校生活をより充実したものとするため、法律に基づいて実施されます。お知らせがありましたら、お子様に疾病や異常がないかを確認するため、早めの受診や検査をお願いいたします。

ただし定期的な受診の場合はそのタイミングで結構です。また直近で受診済みの際は、お家の方が結果を記入してご提出ください。

## お家の方へ

より具体的になるようにインタビューをすると、自分の願いや思いを一生懸命考えて答えてくれました。モヤっとした願いの言語化、さらにオートクライン効果もあったと思います。

さらに、「叶った時どこにいる？」「どんな気持ち？どんな表情？」「誰が喜んでくれていて？」といった、情景が浮かぶような質問をすると、行動化への効果が高まります。

### ●お願い●

- ① 暑い日が増えてきました。服装の切り替え、汗拭きタオルや水筒の持参など、暑さ対策をお願いいたします。
- ② 万が一の際、救急隊員に学年がわかるよう、名札や体操服の学年書き換えをお願いいたします。
- ③ 紅白帽子、通学帽子のゴム紐が伸びきっているお子様をみかけます。頭部保護の目的もあるため、つけ替えをお願いします。