

5月けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土日

新しい環境になり、1か月がたちました。ゴールデンウィークには、張りつめていた緊張もゆるみ、ホッとして疲れを感じる人もいるかもしれません。連休明けは、旅行的行事にむけての活動が本格化してきます。リラックスして休養することも大切ですが、生活リズムを崩さないことも大切です。お忘れなく！！



結果は他の人とではなく、前の自分と比べましょう。成長のペースには個人差があります。友達との差を気にすることはありません。視力が落ちていたら生活を見直すきっかけにしましょう。

1日 身体測定 (視力検査あり)



2日 3日 憲法記念日



体を動かそう！

4日 みどりの日



5日 こどもの日



6日 振替休日

連休の疲れはありませんか？ぼちぼちでOKですよ！ひとまず学校へ！！ Let's Go！！

7日



8日 尿検査2回目

裏面を見てね！

9日 10日

3年生は、週末、荷物の最終チェックをしよう！心と体の準備も忘れずに！

11日



12日 3年修学旅行



13日

3日間、健康の自己管理を意識して行動しよう！！

14日



15日 3年臨時休業日

ゆっくり、心と体を休めよう！

16日 17日



18日



19日

20日

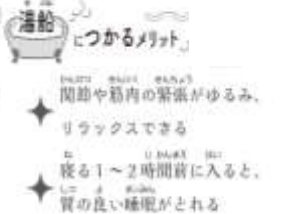


21日

22日



23日 24日



25日

26日 尿検査3回目

27日

28日 1年心臓検診



29日

30日 31日

2年生は、週末、来週の宿泊学習に備えて、荷物の最終チェックをしよう！心と体の準備も忘れずに！

ジャージ登校です。男女別に行います。他の人からは見えないスペースのベッドに、横になり、手首、足首、胸に器具をつけて検査します。

それ、心や体からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかが出てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすることで、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

頼られた人もハッピーに!

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、

頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

頼られることは信頼の証。

「任せてもらった」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。



「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか? 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK! でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう?

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか?

親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします!

