

ほけんだより

5 がつごう
月号



2024 年度
泉ヶ丘小
保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。みなさん、新しい学年には慣れてきたころで
しょうか？みなさんの顔を見ていると、1年前よりも少しお兄さん、お姉さんになったよう
に感じます。これからのみなさんの成長を、保健室の先生は楽しみにしています😊

さわやかな5月でも…

あつい かも？ すずしい かも？

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、
すごしやすい季節ですが、それでもちょっとからだを動かすと汗
をかいたり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりする
日も…。そんなときのためには？

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」
は5月ごろからつよくなってきます。とく
にはだが弱い人は、おしやさん（ひふか）
やおうちの方と相談しながら、ぼうしをか
ぶる、日やけどめを使うなど、いまのう
ちから気をつけてすごせるといいですね。

GWの 過ごし方

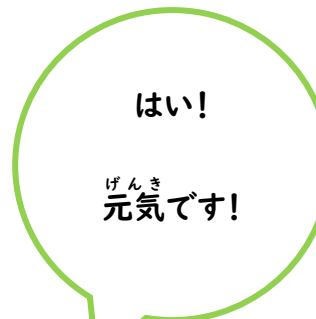


もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計
画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りた
い人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いこと
ですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからと
いって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終
わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイント
に気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

運動会の練習がはじまります！

～健康で安全な運動会にするために確認を！～



はい！
元気です！

ぐっすりねむれて
いますか？

準備運動は
しましたか？

朝ごはんはしっかり
食べられましたか？

あたまやおなかなど、
いたいところはないですか？

うんちはまい日
出ていますか？

すいとうを持って
きていますか？

はきやすいくつを
はいていますか？

朝、おうちを出る前に健康観察をしっかりとってきてください。

運動会の練習中や運動会本番、調子がわるくなったときにはすぐに先生に伝えましょう。

生活習慣をみなおす

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子をととのえることも
大切です。バランスのよい
食事、じゅうぶんな睡眠、
運動を心がけましょう。



見方（とらえかた）を
変えてみる

たとえば、コップの水を見て
どう思いますか？

「もう半分しかない」

「まだ半分もある」

おなじものでも見方を変えれば
気持ちも変わってきますよ！



こころの健康を
たもつために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩み事があるときは、誰かに相談してみま
しょう。自分では思いつかないアドバイ
スがもらえたり、話すだけでも気持ちが軽
くなることもあります😊

自分に合ったリラックス方を見つける

本やテレビをみて泣いたり笑ったりする、
ペットとのんびりすごす、運動をするなど
なんでもOK！自分なりの、心がおちつく
ことを見つけましょう。



～保護者の方へ～

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。お子様の体調など、様々な不安
を感じておられる方も多いのではないかと思います。子どもたちが安心し
て学校生活を送るためには、保護者の皆様の心の安定が必要不可欠です。
身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないとい
うときは、是非学校スクールカウンセリングをご活用ください。事前予約制
になっておりますので、カウンセリングを希望される場合は、各担任、保
健室までお気軽にご連絡ください。

【泉ヶ丘小学校スクールカウンセラー】

☆野瀬 綾子先生 ☆緒方 登志子先生

【1学期の日程】

5月14日（火）9時半から12時半 野瀬先生

6月11日（火）9時半から11時半 緒方先生

6月18日（火）9時半から11時半 野瀬先生

7月17日（水）9時半から12時半 野瀬先生

※今後、カウンセリングの日程が変更になる可能性があります。ご迷惑を
おかけするかと思いますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

身体測定が終わりました。記録を「成長の記録カード」に記載し、保護
者の方へ配布しております。見られましたら、保護者印を押された後学校
へご返却ください。今後も健康診断が続きます。ご理解、ご協力の程よろ
しくお願いたします。