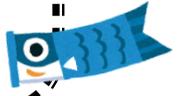


ほけんだより



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

- 髪が長い人は、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。
半そでの上にながそでの服を着るなど、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。モヤッ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。