

ほけんだより 5月

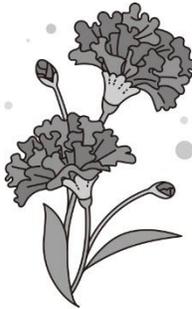
川崎市立大戸小学校
保健室

健康診断 まだまだ続きます

- 5/2 (木) 視力検査 (6年)
- 5/7 (火) 視力検査 (4年)
- 5/9 (木) 内科検診 (1・6年)
- 5/14 (火) 尿検査二次容器配付日
- 5/15 (水) 尿検査二次回収日 (一次未提出者・二次検査対象者)
- 5/16 (木) 眼科検診 (全学年)
- 5/23 (木) 内科検診 (3・4年)
- 5/30 (木) 歯科検診 (個別級・1・2・3年)
- 6/4 (火) 心電図検査 (1年)
- 6/6 (木) 歯科検診 (4・5・6年)
- 6/13 (木) 耳鼻科検診 (1・3・5年、2・4・6年抽出者)

新学期になってあっという間に1か月が経ちました。気持ちも体もそろそろ学校生活に慣れてきた頃でしょうか。

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときにはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



背が伸びるのはどうして?

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長は伸びは止まります。

小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にある頃から持っているものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になる場所がある人は保健室まで相談に来てくださいね。

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拠。

「任せてもらえた」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。

不安ってどういうことだろう?

不安 不安な気持ちになることは誰にでもあらず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。

人 人間の心はストレスを受けると、逃げたか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくる可能性があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手段です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。

3Rにチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R (スリーアール) です。

Reduce リデュース ゴミの発生を減らすこと。
例) マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース 使わなくなったものを再利用すること。
例) 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持って行く

Recycle リサイクル ゴミを資源として回収し、再利用すること。
例) ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。