

ほけんだより5月

令和4年(2022年)5月
東小学校 保健室

外に出かけるのも気持ちいい季節になりました。新学期が始まって、約1カ月です。新しい出会いが新鮮で、ワクワクする反面、つかれるものでもあります。「つかれたな」と思ったら、早めに休養をとりましょう。

「ありがとう」の言葉は、脳の育てる!

「"ありがとう"といわれて、ちょっとはずかしいけれどうれしかった」そんな経験をした人はいませんか。人は「うれしい」「楽しい」「幸せ」「おもしろい」などの良いイメージの言葉を聞いたり、話したりすると、脳がより良く発達するようになります。中でも「ありがとう」は、とくに脳の発達に効果のある言葉です。



「ありがとう」は感謝やお礼の気持ちを表す言葉!

「ありがとう」という言葉を言う習慣を身につけましょう。

いつも「ありがとう」と言っていると、脳が発達するだけでなく、気持ちも明るく、自信ももてます。



「ありがとう」という言葉を、1日何回、言っていますか? チェックしてみましょう。チェックする日にはメモをポケットに入れ、記録してみましょう。さらに、言われた回数も記録してみましょう。



「ありがとう」と言う回数が少ない人は・・・

「ありがとう」とあまり言っていない人は、どんなことにも「ありがとう」を言葉の後ろにつけて言ってみましょう。

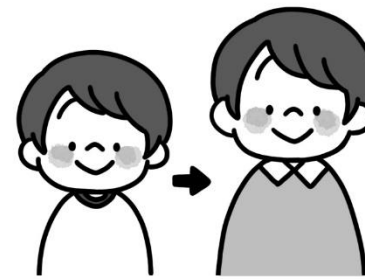


友だちがおもしろいことを言ったら「笑わせてくれて、ありがとう」というように、「〇〇してくれて、ありがとう」と言います。



人に何かをしてもらったとき、たとえば席をゆずってもらったら「すみません」ではなく「ありがとうございます」と言います。

健康診断ってこんなにすごい!



自分の成長を知ることができる!



病気や異常を見つけることができる!



からだに興味をもつきっかけになる!

健康診断の結果について



健康診断で所見のある人にお知らせの手紙を渡しています。もらった手紙は必ず家の人に渡しましょう。「経過観察」や「要受診」の結果が出ても病気とは限りませんが、症状があるときは病院で早めにみてもらうようにしましょう。病院での検査の結果や治療の経過は、必ず学校に提出してください。

保護者の方へ

学校の健康診断や検査はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)ですので、疑わしいものも含めて所見のある人にはお知らせを渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありません。病院で「心配なし」と診断されることもあります。これらの点をお含みおきください。結果のお知らせは、ご家庭での健康管理にお役立てください。

～学校医・学校薬剤師の先生方～ お世話になります。

内科	吉松 豊 先生	耳鼻科	村本 大輔 先生
歯科	千葉 大輔 先生	眼科	井出 裕彦 先生
薬剤師	山岡 和代 先生		