

ほけんだより

5月

令和6年5月1日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室



1次検査未提出の人も
この日に提出してください。

5月15日(水) 尿検査2次

内科検診(全学年)

5月16日(木) 尿検査2次予備日

5月28日(火) 眼科検診(全学年)

5月29日(水) 耳鼻科検診(全学年)

更衣スペースを設け、

肌着を着たままでも検診できます。5年生は
八ヶ岳移動教室の事前検診も兼ねます

耳を出せる髪型で来てください。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

こころ からだ 心と体のQ&Aコーナー

Q:「^{げんき}どうしておうちだと^{がっこう}元気なのに学校に
^く来ると^{ぐあい}具合が悪くなっちゃうの？」

A: ^{こころ}心と体がつながっているからです。

^{がっこう}学校に^く来ると、^{ほんとう}本当に^{ぐあい}具合が悪くなってしまうの、つらいで
すよね。^{しん}信じてもらえないともっと^{つら}辛いですね。

^{こころ}心とからだはつながっています。

^{たと}例えば、^{ちが}すれ違った人に「^{ひと}お前^{まえ}キモいな」と言われたら、^い心
^{きず}が傷つくだけでなく、^{てあし}手足が^{つめ}冷たくなって、^{しんぞう}心臓がバクバク

^{むね}して、^{きも}胸のあたりがつかえたようになって、^{わる}気持ちが悪くなる場合があります。^{じりつしんけい}自律神経という
ものが関係していますが、^{こころ}心の^{じょうたい}状態から^{からだ}体にはっきりと^{へんか}変化が出るのです。

「^{きょうしつ}にぎやかな^{いや}教室で嫌なことを言われなかな。」^い「^{わす}忘れ物をしてしまったから^{しか}叱られちゃうか
な。」^{つぎ}「^{じかん}次の^{なに}時間に何をやるのかわからないから^{しんぱい}心配だな。」^{こころ}というような^{ふあん}心の不安から、^{からだ}体の
^{ぐあい}具合が悪くなることもあります。^{とき}そんな時は、^{ふあん}不安なことを^{かいけつ}解決することで
^{からだ}体が^{げんき}元気になります。^{なかよ}あいさつしてみんなと仲良くなる、^{わす}忘れ物をしたとき
^{さくせん}の作戦を立てる、^た次の^{つぎ}時間のことを^{せんせい}先生や^{ともだち}友達に聞いてみるなどです。

^{あんしん}「安心」が増えると、^ふきっと^{がっこう}学校でも^{げんき}元気で^す過ごせるようになりますよ。



【おうちの方へ】

◎疲れるとどうなっちゃう？

「先生はお腹が減るとどうなる？」中休みに聞いてきた子がいました。

「うーん、ぐずっちゃうな。小さなことで怒ったりしちゃう。」と私（釜島）は答えました。

乳幼児が疲れたり眠かったりお腹が減ったりするとぐずってしまうことはよく知られています。

でも、それって小さな子どもだけでしょうか？大人も、疲れていたり眠かったりすると、普段許せることが
どうしても許せなかったり、投げやりになってしまったりしませんか？

だとすると、小学生はもっとそうなのだと思います。声掛けに不機嫌な返答が返ってきた時や、小さな事に
こだわって全然話が聴けない時、「あ、ぐずっているのかも。」とおおらかに受け止めて、まずは食事、睡眠、
休養を確認してあげると良いかもしれません。もちろん大人のコンディションを整えておくことも大切です。

◎定期健康診断

学校で実施した検診や検査においては、必要に応じて「受診のおすすめ」をお渡ししています。結果は体調
等によって変化することもあります。医療機関で再検査したら学校での検査結果と違っていたというようなこ
ともあるかもしれませんが、学校の検診はスクリーニングであることをご理解ください。