

5月のほけんたより

令和4年5月2日

興本扇学園

校長 稲葉 守朗

健康診断、まだまだ続きます



健康診断の日程

月日	時間	対象者	内容・注意事項等
5月10日(火)	13:05~	7年生	内科健診 (体育着持参)
5月11日(水)	13:30~	5・6年生	眼科健診
5月12日(木)	13:30~	7年生・対象者	心臓検診
5月13日(木)	8:25までに	一次陽性者・未提出者	尿検査2次 (絶対に忘れずに)
5月17日(火)	8:25までに	13日に提出できなかった人	尿検査2次追加
6月2日(木)	13:05~	5・6年生	内科健診 (体育着持参)
6月21日(火)	13:05~	8年生	内科健診 (体育着持参)
6月27日(火)	13:05~	9年生	内科健診 (体育着持参)

受診の必要のある人には「お知らせ」を配布しています。

検診の結果「異常なし」の場合は「お知らせ」を渡していません。

歯科健診は異常の有無に関わらず「お知らせ」を配布します。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”するためのものです。この結果だけでは確定せず、医療機関で詳しい検査や診察を受ける必要があります。

『お知らせ』をもらった人は、なるべく早めに医師の診察・治療を受けましょう。受診結果報告は、学級担任へ提出してください。



「ない」と「なければ」



入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいです。「がんばり」を少し休けいしませんか？



運動会の練習が始まっています！

○睡眠をたっぷりとりましょう。

早寝早起きを心がけ、前日の疲れを残さないようにしましょう。

○朝食を必ず食べましょう。

運動する時間が多くなるので、朝食抜きでは体力がもちません。熱中症のリスクも高くなります。

○準備運動・整理運動をしっかりと行いましょう。

急な激しい運動はけがの元です。また、筋肉に疲れを残すと痛みが出ることもあります。

○手足の爪は切っておきましょう。

長い爪は自分だけでなく他人を傷つける危険性があります。

○練習は真剣に行いましょう。

練習中にふざけていると、大変危険です。

○練習後は手洗い、うがいをしましょう。また水分補給をしっかりと行いましょう。

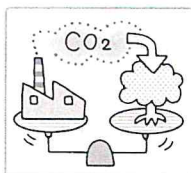
手拭き用タオル・汗拭き用タオル・水筒をわすれずに。



最近よく聞く、「これ」ってなに？

カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス（二酸化炭素など）が発生します。



問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて“ゼロ”を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているので、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるという考え方です。これも「カーボンニュートラル」。

5月30日は「ゴミゼロの日」。地球のことを考えるのもいいですね。



“嫌なこと”ほど忘れられない

のはどうして？

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！

あんな失敗をするなんて恥ずかしい…



嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばして駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



健康観察カードの記入のご協力ありがとうございます。

子供たちの健康を守り、健やかに学校生活を送るために大切な取り組みになりますので、引き続き、お子様の毎朝の健康観察をお願いいたします。

問い合わせ先

興本扇学園 西校舎

養護教諭 原田めぐみ

03-3856-1421