



すこやか

令和7年5月8日
つつじが丘小学校
保健室

心のメンテナンス、してますか？

新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみてください。

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> やる気がでない |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友達や家族と話をしたくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない |



1つでも当てはまったら、疲れているサインかもしれません。
自分に合った方法で、ストレスを解消していけるといいですね。

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動する



1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか？「ありがとう」は、もともと「有り難し（＝有ることが難しい）」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かに優しくされたり、何か手伝ってもらったりしたら「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになれます。

1日1回「ありがとう」を言えたら、その日は「幸せな日」です。



5・6月の保健行事予定★ ※状況により予告なく変更になる場合があります。

月	日	項目	対象	備考
5	8日(木)	尿検査回収 (2次)	1次検査未提出者 再検査が必要な人	対象者にはお知らせして あります。
	15日(木)	眼科検診	全学年	・髪の毛が目にかからない ようにしてきてください。
	14日(火)	尿検査回収 予備(2次)	1次検査未提出者 再検査が必要な人で8 日(木)に提出できな かった人	
	20日(木)	耳鼻科検診	全学年	・耳そうじをしてきてくだ さい。 ・髪の毛が耳にかからない ようにしてきてください。
6	4日(水)	内科検診 ※運動器検診・ 結核検診を 含みます	1・2・3・年生 杉の子1・2・3年生	・髪の毛が長い人は、結ん できてください。 ・聴診しやすくするため、 薄手の洋服を着てきてく ださい。
	11日(水)	※5年生は宿 泊事前検診を 含みます	4日の未受診者 4・5・6年生 杉の子4・5・6年生	
	12日(木)	歯科検診	全学年	・朝、歯を磨いてきてく ださい。

☆内科検診は、基本的に着衣のまま行いますが必要に応じて脱衣をする場合がありますのでご了承ください。ご心配なことがありましたら、事前にお知らせください。

☆検診、検査後に「結果のお知らせ」を順次配布いたします。既に専門医等にかかっている場合などは、主治医の指示に従ってご対応くださいますようお願いいたします。