

ほけんだより

令和8年 5月 1日
江東区立香取小学校
校長 石邑 由紀子
養護教諭 年見 佳子

すこやか

ここるところからだつがれていませんか？

新しい生活になって一ヶ月。ちょっとがんばりすぎて、つかれが出てきていませんか。いつもの生活の中で、つかれを取る工夫をしてみましょう。運動をしたり、本を読んだり…。おいしいおやつを食べるものいいかもしれません。自分なりの方法を見つけよう。

環境やまわりの人との関係が変わったりしたことで、疲れが出てくる時期です。何事もやる気が出ない・イライラする・食欲がない・寝られないなどの疲れを感じたら、ここるところからだをゆっくり休めてあげましょう。

新しい生活リズムを整える
休みの日も決まった時間に起きてみよう。



適度に運動する
体を動かし、ゆううつな気持ちを吹き飛ばそう。



好きな本を読んだり音楽をきいたりする
自分の好きなことをするとストレスが和らぎます。



新しい目標を見つける
簡単な目標を決めて実行してみよう。



ゆっくりお風呂に入る
気持ちが落ち着き、夜もぐっすり寝れます。



友だち・お家の人・先生に相談する
話を聞いてもらって心を晴らそう。





おうちのかたへ

健康診断のあと、再検査や治療などが必要という結果が出た場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししています。

疾患によっては時間が経つとともに重い症状になる場合もあります。なるべく早めに、専門医での受診をおすすめします。受診後は「診断報告書」を学校へ提出してください。

なお、受診されない場合は、その旨ご記入の上、ご提出ください。

授業中の姿勢をチェック

私たちの体の骨は関節でつながり、関節をまたいで付いている筋肉によって、体を自由に動かしています。最近、スマートフォンにすごく顔を近づけてねこ背で街を歩いている人や、教室で机に近すぎる姿勢をとっている人、足を投げ出して座っている人を見かけます。これらの悪い姿勢をとると、筋肉、骨、関節などに負担がかかる以外にも、いろいろな悪影響があります。



悪い姿勢をすると、体全体の不調につながります。