

ほけんだより 5月

令和7年5月1日

八王子市立みなみ野君田小学校

養護教諭

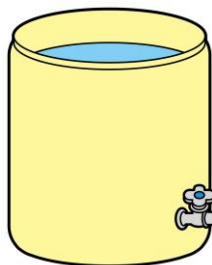
君田 小のみなさん、元気（げんき）にしていますか？からだやこころの調子（ちょうし）はどうですか？自分（じぶん）でも気が付（つ）かないうちに疲れやストレスがたまっているかもしれません。好きなことや落ち着くこと、簡単なストレッチや運動（うんどう）などを取り入れて、リラックスする時間（じかん）もつくってください。

いつもとは違う毎日。。それだけでもストレスはたまいます

いつもの元気な時



ストレスを上手に出（だ）して、心（こころ）によゆうがあるから、困（こま）った症状（しょうじょう）は出てこない。

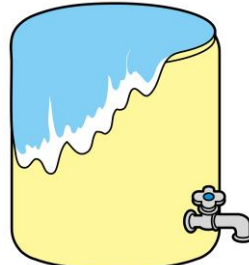


出（だ）している
ストレスを上手（じょうず）に

ストレスが上手く出せない時



ストレスが大きすぎたり、上手に出（だ）せなかったりすると、よゆうがなくな（な）って心（こころ）からあふれだしてしまう。



出（だ）せない
ストレスを上手（じょうず）に

こころやからだの調子が悪くなることもあります

からだ

寝（ね）つけない
食（しょく）欲（よく）がでない
おなかや頭（あたま）が痛（いた）い

夜（よ）中に目（め）が覚（さ）める
体（からだ）がだるい



きもち

とてもこわい
イライラする
やる気（き）が出（で）ない

ひとりぼちな感（かん）じ
おちこむ
不安（ふあん）



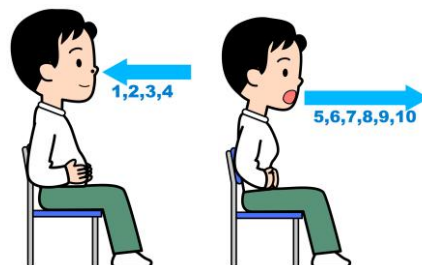
いつも通りの生活（せいかつ）に戻（もど）ればだんだん落（お）ち着（つ）いてきます。

つらい時には我慢（がまん）せず、お家（うち）の人（ひと）や先生（せんせい）に話（はな）してね。



リラックス法を紹介（しょうかい）します 【リラックス呼吸（こきゅうほう）法（ぽう）】

- ① 楽（らく）な姿勢（しせい）で自然（しぜん）にまっすぐ椅子（いす）に座（すわ）ります。
- ② 楽（らく）に気持（き）ち良（よ）く、腹（はら）式（しき）呼（こ）吸（きゅう）で深（しん）呼（こ）吸（きゅう）をします。
- ③ 鼻（はな）から息（いき）を吸（す）って、口（くち）からゆっくりと吐（は）き出（だ）します。
- ④ もう一度（いちど）吸（す）いながら、1、2、3で息（いき）を少（すこ）し止（と）めて、6、7、8、9、10で息（いき）を吐（は）きます。
- ⑤ 息（いき）を吐（は）き終（お）わった後（あと）、自然（しぜん）に息（いき）が入（はい）ってくるのを感じ（かん）じます。
- ⑥ もう一度（いちど）、ラ（ら）ク～に気持（き）ち良（よ）く深（しん）呼（こ）吸（きゅう）をします。
- ⑦ 息（いき）を吐（は）くときに、体（からだ）の疲（つか）れや心（こころ）のイライラなど（かん）もいっしょに吐（は）き出（だ）すイメー（い）じで、ゆっくりと吐（は）き出（だ）します。
- ⑧ 自分（じぶん）のペースでしばら（つ）く続（つづ）けます。（1分（ふん）程度（ていど））
- ⑨ 全身（ぜんしん）で伸（の）びを（お）して、終（お）わりです。



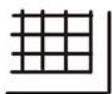


わす
\\ 忘れないで! //

☑ハンカチ や ☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

保護者の方へ

健康診断時に学校医に伝達事項がある場合について

眼科健診、耳鼻科健診、歯科健診、内科健診などの健康診断については、学校医が実施します。健康診断時に学校医に伝達事項がある場合には、事前に書面（連絡帳、手紙等）にてその旨をお伝えください。あわせて Home&School でお子さんに書面を持たせたこともお伝えください。健診前に学校医にその書面を確認していただきます。