



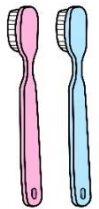
No.2
 令和6年5月2日
 小松市立日末小学校
 保健室

あっという間に4月が過ぎました。新年度になり1年生は初めての小学校生活が始まり、2年生以上のみなさんは新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりして、そろそろ疲れが出るところだと思えます。早寝早起きをして睡眠時間をたっぷりとり、疲れをためないようにしましょう。

5月の保健目標
きれいな体にしよう



ゴールデンウィーク明けには、歯科検診があります。しみる歯、気になる歯はないですか？
 鏡を見てハブラシが歯に当たっているか確認しながら、歯を磨きましょう。



5月の健康診断予定

日程	検診名	時間	対象学年
5月9日(木)	歯科検診	13:00~	全学年
21日(火)	尿検査回収日	朝回収	
23日(木)	内科検診	13:00~	

**お世話になる
 学校医の方々**

検診を受ける時は、相手に聞こえる声でしっかりと挨拶しよう！



- 内科 湊 浩志先生 (幸町：みなとクリニック)
- 歯科 酒井 康之先生 (若杉町：酒井歯科医院)
- 薬剤師 田中 清志先生 (日の出町：アン薬局)

6月の運動会に向けて、これから本格的に運動会練習が始まります。水分・汗拭きタオル・帽子を忘れずに持ってくるようにしましょう。
 G W 明けに体調を崩す「5月病」になる人もいます。そんな5月病を防ぐポイントは、G W 期間中も夜更かしせず学校がある日と同じ生活リズムを続けることです。生活リズムを崩さないようにG W を満喫してください。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!



去年も紹介した「熱中症警戒アラート」を覚えていますか？4月24日からこれまでの「熱中症警戒アラート」に加えて、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に「熱中症特別警戒アラート」が発表されることになりました。気温が高くなると、熱中症になる人も増えます。熱中症警戒アラートを気かけましょう。

熱中症を予防することを目的に、気温や湿度、照り返しなどから計算される数値のこと

暑さ指数		注意すること
35以上(県の全地点)	熱中症特別警戒アラート NEW	危険な暑さから命を守る行動を
33以上	熱中症警戒アラート	運動は原則中止・外出控える
31以上	危険	運動は原則中止
28~31未満	嚴重警戒	激しい運動は中止
25~28未満	警戒	積極的に休憩
21~25未満	注意	積極的に水分補給

あなたはどうかとらえる？

同じ出来事でも、人によって考え方・とらえ方は違います。例えば、コップにジュースが半分ある時。「あと半分しかない。」と捉える人もいれば、「まだ半分もある。」と捉える人もいます。みなさんは、どうですか？正解・不正解はありませんが、「ない」ことばかりにマイナスに考えるのではなく「ある」ことに目を向けてプラスに考えてみると、気持ちが楽になるかもしれませんよ。

では、下のような出来事があったときみなさんのとらえ方はA/B/Cのどれに近いですか？

できごと
出来事

バレーの大会で思うような結果が出ませんでした。ミスも多く、自分もミスしたうちの1人です。

A. 絶対私がミスしたせいだ。
私なんてメンバーじゃなければよかったのに。

B. 練習量が足りなかったのかな。
もっと練習して、次こそいい結果を出さず。

C. 結果は残念だけど、いいプレーもあった。次はいいプレーをもっと増やせるように頑張ろう。