

5月のほけんだより

練馬区立石神井西小学校

校長 青山 直志

養護教諭 中出 亮子

健康診断、まだまだ続きます



5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

5月の保健行事

月	日	曜日	項目 (対象学年)
5	2	月	聴力検査 (わくわく学級)
	6	金	心電図 (1年・他)
	9	月	聴力検査 (2年)
	10	火	聴力検査 (1年)・尿検査 (予備日)
	11	水	耳鼻科検診 (全学年)
	20	金	尿検査 (2次)
	24	火	移動教室事前健診 (6年)

前回未提出の人、また提出の必要がある人は、この日に提出してください。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？ 親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！