

# さわやかだより 5月

高岡市立古府小学校保健室 令和5年5月2日

新学期が始まって、あっという間に3週間がたちました。緊張や忙しさで、疲れを感じている人もいるかもしれませんね。緊張するということは、それだけ「がんばろう!」と思えている証拠ですよ。「ぼく(私)は、よくがんばっているなあ」と、自分をいたわってあげましょう。

困ったことや心配なことがあるとき、なんだか元気が出ないときは、誰かに聞いてもらうと心がほっとするかもしれません。あなたにとって、話しかけやすい人はだれですか? あなたの周りには、親身になって聞いてくれる人がきつといます。切り出しにくいときは、なんでもなし話から始めてみるといいかもしれませんよ。保健室にも、気軽に来てくださいね。一緒に考えていきましょう。

## 5月の予定

- 10日(水) 眼科検診...全学年  
尿検査提出...全学年
- 11日(木) 耳鼻科検診...全学年
- 16日(火) 内科検診...5・6年
- 23日(火) 内科検診...3・4年
- 30日(火) 内科検診...1・2年
- 6月13日(火) 心臓検診  
...1年生全員、4年生一部

## スクールカウンセラーに相談してみませんか?

スクールカウンセラー : 木林 美知子 先生

来校日・時間 : 毎週火曜日 10:45~12:45

- お子さんも保護者の方も、誰でも相談できます。
- 子育てについて、お子さんの性格や行動・学校生活・友達関係について等、お気軽にご相談ください。予定が入っていることもありますので、事前に教頭までご連絡ください。



## まだまだ続きます 健康診断



## 保護者の方へ

- 各種健康診断の結果、受診が必要な場合は「受診カード」でお知らせしていますので、早めの受診をお願いします。なお、学校での健康診断は「スクリーニング」といって、受診が必要かどうかをおおまかに調べるものなので、受診の結果「異常なし」と診断される場合もあります。
- 健康診断の結果は、異常の有無に関わらず「健康の記録」に記入し、封筒に入れて全員に配付します。持ち帰ったら、記入内容を確認し、押印して提出してください。
- 新しい環境で緊張が続いた反動で連休中に気がゆるみ、学校が始まると体調不良が続くということがよくあります。「がんばる」「休む」のバランスを大切に、家ではゆったりと過ごしてお子さんの話を十分に聞いてあげてください。気になることがあれば、いつでもご連絡ください。



チャレンジ!

# たから 宝さがし

3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

**クイズ 01** ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みけ○こ

**クイズ 03** 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

スタート

まご さ ち よ

き あ は ん し

ゴール

**クイズ 02** 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 \_\_\_\_\_

クイズ02 \_\_\_\_\_

クイズ03 \_\_\_\_\_

宝箱の中から出てきたのは...

げん き 元気なからだ!

こた 答えは

はやね・はやおき・あさごはん。

いい生活リズムを作って、元気に過ごしましょう!

## 連休中も、いい生活リズムで過ごしましょう!

