

ほけんだより

武庫小学校 ほけんしつ
(おうちの人といっしょによみましょう)



こんなことありませんか？

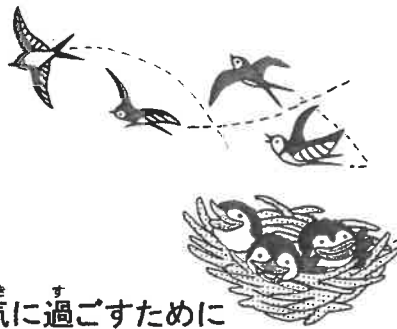
「やる気がでない」「楽しくない」「ねむれない」「ボーッとする」

木々の緑も美しく、5月は一年中で一番過ごしやすい、さわやかな季節といわれています。

しかし、晴れた日には夏のように暑かったり、雨が降れば急に肌寒くなったり、気温の変化はげしく体の調子をくずしやすい時期でもあります。

みなさんの体調はいかがですか？

毎日かかさず続けている感染症予防にくわえて、毎日を元気に過ごすためにみなさんにできることをやってみましょう。



周りの環境が新しくなり、早くなれようと頑張りすぎたり、気持ちが不安定な日が続いたりすると、こころがずいぶんたびれてしまいます。そして、自分でも気づかない間に、からだのいろんなところから調子が悪くなるのです。ほとんどの人は、しばらくすると自然に治ります。

自分らしさをとりもどすために、いろんなことにちょうせんしたり、好きなことをしたり、のんびりしたり・・・。

また、おうちの人やおともだちなど、だれかにお話を聞いてもらうだけでスッキリ！！するかもしれませんね。



だれかに話せる という安心感

ひとはだれでも「悩み」ながら成長していきます。でも、「悩み」や「心配ごと」が気になってしかたがない、がまんできないくらいつらい。ということはありますか？ そんな時は、その気持ちを自分の中だけにため込んでしまわないで、だれかに話してみましよう。

～トトロの部屋（相談室）からのお知らせ～

【かなだスクールカウンセラーの相談日 10:15～16:30】

- 5月 12日(水) 26日(水)
- 6月 2日(水) 9日(水) 23日(水) 30日(水)
- 7月 7日(水) 14日(水)



かなだ先生からメッセージが届いていますので、ご紹介します！
おうちの人と一緒によんでみてください。

～毎日元気に過ごすために、みんなにできること～

① バランスよくたっぷり食べる

- 特にビタミンCやビタミンAを多く含んだ食品を。
- ・ビタミンC・・・ウイルスに感染しにくい力をつける。
- ・ビタミンA・・・鼻やのどの粘膜を強くする。



② ぐっすり眠る

夜は、免疫力(病気にやっつける力)を高めるリンパ球が増えます。



③ しっかりからだを動かす



ウイルスをやっつける白血球がからだの中をパトロールしてくれます。

④ 毎日の健康観察を続ける

健康観察カードを使って、自分の熱や体の様子を確かめよう。

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの金田(かなだ)です。水曜日に武庫小学校へ来ています。「相談」というのは、相談者(カウンセラー)の耳を借りることです。人の耳を借りて話をしてるうちに、相手から助言(アドバイス)をもらわなくても、自分の中から自然にアイデアや悩みからの出口、次のステップが湧き上がってきたりすることもあります。どんなことでも相談に来てください。トトロの部屋にいます。ご家庭のみなさまも、どうぞお気軽にご利用ください。

*相談をご希望の方は、担任や職員室教頭または保健室西畑までご連絡ください。
武庫小学校 TEL079-563-1761