



令和5年5月8日
小池特別支援学校
保健室

5月が始まりました。ゴールデンウィークは楽しく元気に過ごせましたか。新学期が始まって1ヶ月がたちましたが、この時期は今まで緊張してきた分の疲れがしやすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休んだり、気分転換をしたりして過ごしてください。

定期健康診断の日程

5月

8日(月) 尿検査容器配布【対象者】

9日(火) 尿検査2回目回収

10日(水) 耳鼻科検診

【小・高1年生全員、高2,3年と小2,3年対象者】

11日(木) 内科検診

【小4~6年、高等部】

15日(月) 心臓検診

【各学部1年、転入者(他郡市)】

17日(水) 耳鼻科検診

【中1年生全員、中2,3年と小4,5,6年対象者】

18日(木) 内科検診

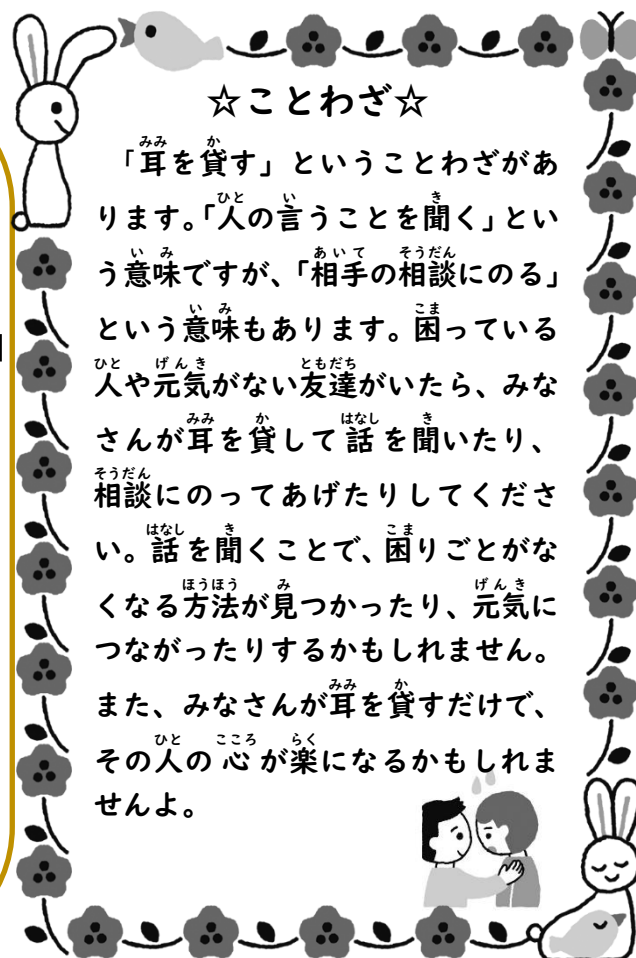
【小1~3年、中学部】

尿検査容器配布【対象者】

19日(金) 尿検査3回目回収

26日(金) 結核検診(レントゲン)

【高等部1年】

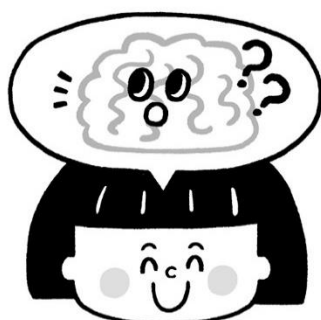


☆ことわざ☆

「耳を貸す」ということわざがあります。「人の言うことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友達がいたら、みなさんが耳を貸して話を聞いたり、相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気につながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。