

5月 ほけんだより

鉢形小学校
保健室
4月26日



発育測定、視力検査、聴力検査、心電図検査を全員受けることができました。その他の検査(歯科検診、尿検査、内科検診)も全員受けられますよう、引き続きご協力をお願いします。受診を勧めるお手紙も配付しています。早めの受診をお願いします。

みんな「あるある」 ストレスと 心ころ

ストレスってなに？
ストレスとは
心にかかるプレッシャー
のことです。多少の差はあっても
誰でももっているものです。

ストレスを感じやすいシーン

- ・勉強
- ・新しい環境
- ・だれかとケンカをした
- ・身近な人が病気になった
- ・クラスの代表になったなど...

いいことも悪いこともストレスになります。

～スクールカウンセラー打越先生
相談日のお知らせ～

5月の相談日は・・・5月1日(火) 9:30～16:45

6月の相談日は・・・6月5日(火) 9:30～16:45

7月の相談日は・・・7月3日(火) 9:30～16:45

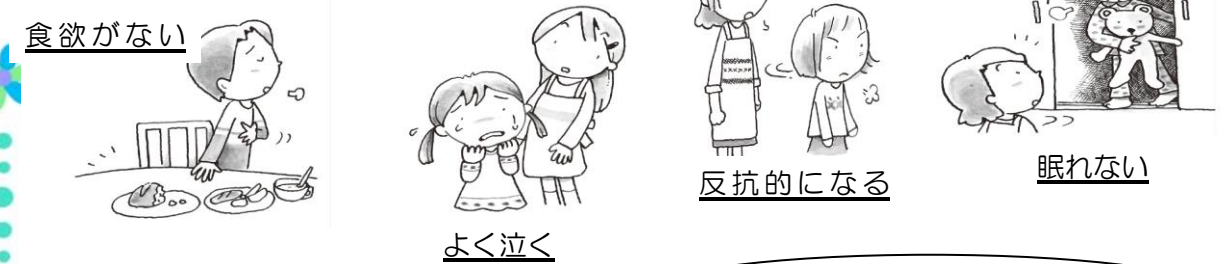
※希望される場合は、担任もしくは保健室遠藤までお知らせください。

こんな人は、ストレスを感じやすいかも



心と体のサイン Notice

こんな様子はありませんか？



心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなるなど

体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚めるなど

ほめてあげてください

一緒に時間を
つくってあげて
ください

話を聞いて
あげてくだ
さい

どうすればいいでしょうか？