

# ほけんだより 5月

かつてない異例の事態に見舞われ、静まり返った学校にも春の訪れを感じます。  
 このようなことが起こると、改めて「健康」というものの大切さに気づくことができますね。  
 長く続く「おうち時間」だからこそできることを見つけていきましょう。こんなときこそ  
 早寝・早起きなどの基本的な生活習慣を続けていけると心や体がスッキリします。



## 5月の保健目標

せいけつ せいかつしゅうかん み  
**「清潔な生活習慣を身につけよう！！」**

いろいろあるよ 動物のツメ

<p>かぎ づめ <b>鉤爪</b></p> <p>イヌやネコの 仲間、鳥類など</p> <p>ひっかいたり獲物を捕まえるのに使う。普段は指先にしまっておける。</p>	<p>ひづめ <b>蹄</b></p> <p>ウマ、ウシ、ゾウなど</p> <p>体を支えたり地面を蹴ったりするため丈夫。硬くて大きくて厚い。</p>	<p>ひら づめ <b>平爪</b></p> <p>ヒト、ゴリラなどの霊長類</p> <p>指先を守り、指先まで力を伝えて物をしっかりとつかむことができる。</p>
--	---	--

わたしのツメは「平爪」。もしツメがなかったら、指先を上手く使うことができません。手のひらのほうから見えたらツメ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。

せいけつ せいかつしゅうかん  
**清潔な生活習慣とは??**

- 朝起きて洋服へ着替えた。
- 手や足の爪がきれいになっている。
- 外出した後にていねいに手洗い、うがいができた。
- 汗をかいたので新しい服に着替えた。
- 夜はあたたかいお風呂でからだをきれいに洗った。

などなど、毎日のちょっとしたことが清潔な生活習慣への第一歩です！

今月のひとこと：April showers bring forth May flowers.  
 ふと何かのコラムを読んでいた時に書かれていたことわざです。直訳すると「4月の雨は5月の花を咲かせる。」という意味ですが、「悪いことの後にいいことがある。」という意味合いもあるそうです。現在の新型コロナウイルスの状況がしっくりきているように感じました。  
 5月はいいことがあると信じて前向きに過ごしていこうと思います。

# レジリエンス～心の回復力～

参考：静岡大学教育学部 小林明子研究室

今回の臨時休校のような「突然の出来事」は、だれでも不安になったり、イライラしたりいろんな気持ちになります。

そして心につられて、なんとなく体調がすぐれないなど体の健康にも影響を与えます。

この「レジリエンス」とは「心の回復力」のことです。誰もが持っている心の力で、イライラしたり落ち込んだり心の健康が下がってもそこから回復していくことができます。こんな時だからこそ、みなさんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大事です。そのポイントをいくつかご紹介します。

詳細は下記の静岡大学教育学部小林明子研究室のHPでご確認いただけます。

[http://tomokoba.mt-100.com/wp-content/uploads/2014/05/2020.3.6作成;臨時休校中の保健だより素材④レジリン通信\(高校版\).pdf](http://tomokoba.mt-100.com/wp-content/uploads/2014/05/2020.3.6作成;臨時休校中の保健だより素材④レジリン通信(高校版).pdf)



## ポイント1 つながりを大事にしましょう

家族や友達とお話をしたり不安を打ち明けたり、つながりが持てると良いです。本校には、相談窓口を設置しております。心配事や困りごとがありましたら、担任や支援連携係までご連絡ください。職員室直通 ☎0463-34-7244

## ポイント2 規則正しい生活をしましょう



レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。朝早く起きて夜早く寝ること、1日3回バランスの良い食事をとりましょう。家庭内でも踏み台を使った昇降運動など適度な運動を心がけてください。

## ポイント3 お手伝いをしましょう

人を助けることはレジリエンスを育てます。こんな時だからこそ、おうちのお手伝いをしましょう。

## ポイント4 リラックスしましょう

眠れないときや気持ちが落ち着かないときに、ストレッチをしたりお気に入りの映画を見たりして、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。



**保護者のみなさまへ** 健康診断の日程については改めてご連絡させていただきます。

### ① 災害時予備薬の提出をお願いします(服薬のある人)

4月に配付した災害時予備薬保管票と一緒に提出をお願いします。提出していただいてから昨年度分の予備薬を返却いたします。また今年度から予備薬が不要になった方は担任までお知らせをお願いします。

### ② 引き続き健康チェックをお願いします

引き続き健康チェック票に記入し登校日に提出をお願いします。微熱が続く、体調がすぐれない場合は休養し、ひどくならないようにしましょう。登校日までの記載が確認できない等の場合、お電話で確認させていただくことがあります。

### ③ 問診票の提出をお願いします

「健康診断保健問診票」「結核健診問診票(小中学部のみ)」がご家庭にある方は次回登校時に提出をお願いします。

### ④ 保健調査票について

保健調査票を返却させていただいたご家庭は、加筆修正等ご確認いただき次回登校時に提出をお願いします。

保健調査票が返却されていないご家庭は5月に実施予定の面談の際に加筆修正等のご確認をお願いします。