



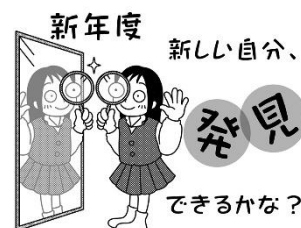
幸せについて考える

「今日1日幸せだったかなあ？」1日過ごした中で、良かったことを思い出したり、書き記したりすれば、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。

例えば、「今日のごはん（おやつ）は、〇〇がおいしかった」「友達と共通

の話題ができて楽しかった」などと振り返れば、自分の好みや心地よい時間の過ごし方がわかり、明日が来るのが楽しみになります。

遠い理想を追い求めて必死に手に入れる「幸せ」もありますが、**身近にある「幸せ」**も大切にしたいものです。



4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう

「健康診断をやらなくても大丈夫・・・」そう思えるのは、元気な証拠と思っている人はいませんか？確かに、体調が悪くないのは良いことです。しかし、自覚症状の有無だけで、健康を判断することは危険です。これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣は大切です。健康診断を受けることで、病気の早期発見だけでなく、健康や自分の体への関心を高め、自分の生活リズムの改善に努め、より健康に過ごせるようにしていきましょう。

?クイズ!わかるかな?

健康診断の目的としてまちがっているのは、次の5つのうちのどれでしょうか？



- ①自分のからだの状態や成長について知る。
- ②病気や異常を早くに見つけ、治療につなげる。
- ③その場でからだの悪いところを治療してもらう。
- ④自分の体について知り興味が持てる。
- ⑤健康に生活するための目標がわかる。

答え：③

名前を知ってる？

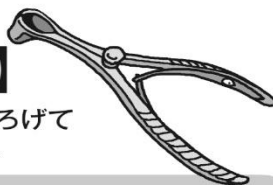
じきょう 【耳鏡】

細いほうを耳の穴に入れ、耳の中を見ます。



びきょう 【鼻鏡】

鼻の穴をひろげて奥を見ます。



ぜつあつし 【舌圧子】

口やのどを見るために舌を押さえます。



しきょう 【歯鏡（デンタルミラー）】

歯の裏など口の中の見えにくい部分を映して確認します。



ちようしんき 【聴診器】

心臓の音（心音）や肺の音（呼吸音）を聞きます。



しやがんし 【遮眼子】

視力をはかる際、片目を覆って隠します。



健康診断で使われる
いろいろな器具

保健室利用の心得 ～ルールを守って!～

◎保健室を利用する時は、必ず担任の先生、教科の先生など先生に申し出て『保健連絡カード(ピンク色)』を書いてもらい、その用紙を持って来室してください。

緊急時以外は放課に来室します。

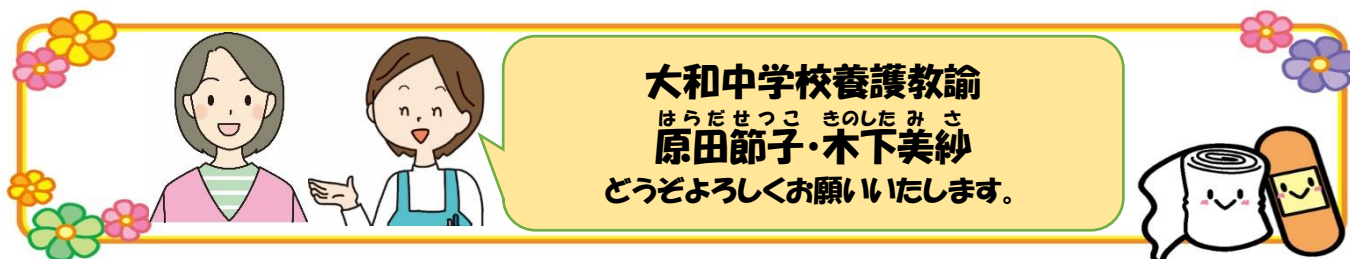
◎保健室では応急処置を行います。その後の継続的な手当ては、家庭で行います。

◎保健室では回復の見込みのある場合に限り、原則として1時間まで休養できます。

◎体調が悪く、授業を受けられないと判断した場合、保護者の方に迎えに来ていただきます。

●内服薬は、アレルギー反応や副作用の危険性がありますので、学校では使用しません。薬が必要な場合は自分に合う薬を、持参して服用します。

●消毒薬は、皮膚に刺激を与え、病院での治療の妨げになる場合があるので、流水で対応します。



保健室では、みなさんの「こころ」と「からだ」の健康をいろいろな場面でサポートしていきます。何か心配なことがあったら、相談してくださいね。

～「レジリエンス」ってなに?～

「**レジリエンス**」という言葉聞いたことがありますか? 「**レジリエンス**」とは、「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている心の力です。

いろいろな出来事で気持ちが落ち込み、イライラして心の健康が下がっても、そこから回復することができます。「**レジリエンス**」を育てていくことで、悩みと上手につきあえるようになったり、困難に向き合い克服し、成長できるようになったりします。



①つながりを大事にしましょう

家族といろいろな話をしましょう。不安を感じた時は特に、家族や友達に話をしてみましょう。人とつながる力はレジリエンス力を高め、これからの人生において、必ずみなさんの成長につながります。



②人を助けることで自分のレジリエンスを育てよう

お手伝いをするなど、自分で気づいて、ささやかな気遣いをするだけで人を支えることができます。誰かのために行動することは、レジリエンス力を高め、良いことにつながります。