



令和7年5月12日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.2



4月新しい先生や友だち、教室でそれぞれ、がんばっているようです。欠席がとても少なく、4月の1か月間の欠席数が1ケタのクラスが7つもありました。反面、けがで保健室に来る人が多いです。また、今年の尿検査忘れが例年より多く、忘れ0のクラスが1クラスのみでした。ちょっと残念……。GWが終わり、がんばった反動や慣れない環境での疲れが出ます。気になることがありましたら、時間を置かず、遠慮せずにご相談ください。

心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腰痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



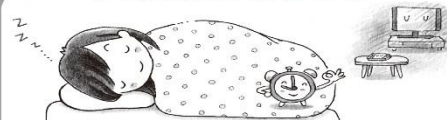
そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちの軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなや」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることがあります。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれも試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室にご相談ください。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べると良くなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありませぬ。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる。ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。



健康診断の結果をお知らせ

去年から検診や検査の結果を保健管理ソフトにデータを打ち込み、「結果のお知らせ」を印刷しています。確認しておりますが、お渡ししたものに間違いがありましたら、担任または保健室にお申し出ください。

<<6月10日～15日 給食後「歯みがき」します。>>

は くち けん こうしゅうかん
歯と口の健康週間



6月10日～15日に、「歯と口の健康習慣」として、全校で歯みがきに
取り組む計画をしています。今年も、保健委員会さんが作ったカードに色
ぬりをして、毎日歯みがきできているかチェックしよう。裏には、「めざ
せ！元気な入谷っ子カード」もあります。生活リズムを整えましょう。
*給食後の歯みがきは2年生からとしています。1年生は、ありません。

歯の衛生に関する図画・ポスター及び

歯科保健啓発標語 募集！

神奈川県教育委員会では、学校歯科保健の普及啓発とその向上を目的に、児童の図画・ポスター
及び標語を募集しています！

ポスターと標語は、どちらも各学年 1 点、優秀な作品を選び、県央地区の審査会に出品します。
地区入選者は、賞状が授与され、地区代表に選ばれると、神奈川県の審査会に出されます。ぜひ、
ふるって、ご応募ください！

..... 応募の方法

1. しめ切り：

6月10日(火)まで

担任の先生に提出してください。



※応募希望者には、

「歯の衛生に関する図画・ポスター応募
用名札」

「歯科保健啓発標語 応募用紙」を
お渡しします。担任にお申し出ください。

*様式をここにもつけておきます。

2. 作品の規格等留意事項

<歯の衛生に関する図画・ポスター>

- ① 用紙は、各部門とも四つ切り（536mm×377mm）もしくはB3サイズとします。
- ② 別紙様式「歯の衛生に関する図画・ポスター 応募用名札」に記入の上、作品の裏面
に貼り付けてください。
- ③ 応募作品は、まるめずに提出してください。

<歯科保健啓発標語>

- ① 応募作品は、別紙様式2「歯科保健啓発標語 応募用紙」に1人1作品記入し、応募
してください。
- ② 読点・区切りなど、作者の意図が分かる表現にするよう留意してください。

3. その他の留意事項

- ① 「虫歯」はひらがなで「むし歯」、「歯磨き」は「歯みがき」と表記してください。
- ② 文字に誤りがないようにしてください。
- ③ 応募作品は、図画・ポスター標語とも個人作品とし、グループ作品は応募できません。
- ④ 応募作品については応募者が今年度創作した未公表の作品としてください。

（作品の中の一部でも、既存のイラスト等のコピー＆ペーストなどを使用した作品の応募はできません。）



令和7年度 歯の衛生に関する図画・ポスター応募用名札

※ NO		地区	県 央
学 校 名		座間市立入谷小学校	
学年	年	フリガ 氏名	

※欄は記入しないでください。

○学校名・学年・氏名は、正確に記載してください。

別紙様式 2

令和 7 年度 歯科保健啓発標語応募用紙

※ NO		地区	県 央	学校名	座間市立入谷小学校
学年	年	刀計 氏名			

※ NO		ひり 標	こ 語

- ※欄は記入しないでください。
 ○学校名・学年・氏名は、正確に記載してください。
 ○1 枚に 1 点、サインペン等ではっきりと記入してください。