

# ほけんだより 5月

令和元年 5月  
南第二小学校 保健室

外に出かけるのも気持ちいい季節になりました。新学期が始まって、約1カ月です。新しい出会いは新鮮で、わくわくする反面、つかれるものでもあります。「つかれたな」と思ったら、早めに休養をとりましょう。



## 「ありがとう」の言葉は、 のう そだ 脳を育てる！

「ありがとう」といわれて、ちょっとはずかしいけれどうれしかった。そんな経験をした人はいませんか。  
人は「うれしい」「楽しい」「幸せ」「おもしろい」などの良いイメージの言葉を聞いたり、話したりすると、脳がより良く発達するようになります。中でも「ありがとう」は、とくに脳の発達に効果のある言葉です。



「ありがとう」は  
感謝やお礼の気持ちを表す言葉！

### 保護者の方へ

学校の健康診断や検査はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）ですので、疑わしいものも含めて所見のある人にはお知らせを渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありません。病院で「心配なし」と診断されることもあります。これらの点をお含みおきください。結果のお知らせは、ご家庭での健康管理にお役立ててください。

### 「ありがとう」という言葉を言う習慣を身につけましょう。

いつも「ありがとう」と言っていると、脳が発達するだけでなく、気持ちも明るく、自信ももてます。



「ありがとう」という言葉を、1日何回、言っていますか？チェックしてみましょう。  
チェックする日にはメモをポケットに入れ、記録してみましょう。さらに、言われた回数も記録してみましょう。



### 「ありがとう」という回数が少ない人は・・・

「ありがとう」とあまり言っていない人は、どんなことにも「ありがとう」を言葉の後ろにつけて言ってみましょう。



友だちがおもしろいことを言ったら「笑わせてくれて、ありがとう」というように、「〇〇してくれて、ありがとう」と言います。



人に何かをしてもらったとき、たとえば席をゆずってもらったら「すみません」ではなく「ありがとうございます」と言います。

## しかけんしん し 歯科検診のお知らせ

5月30日（木）に歯科検診があります。

歯科検診の日の朝はきれいに歯をみがいてきてください。

歯科検診は「元気な歯のための検診」なので、横になり大きく口を開ければ終わりです。

いた痛くないので、安心してください。



### がっこうい がっこうやくざいし せんせいがた ~学校医・学校薬剤師の先生方~ 今年度もお世話になります。

内科	平林 博和 先生	耳鼻科	林 治博 先生
歯科	林本 忠浩 先生	眼科	飯谷 秀和 先生
薬剤師	山本 幸一 先生		