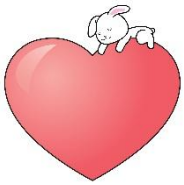
家庭数配付

ほけんだより

令和７年５月２日
西小学校　保健室
No. ３

新学期が始まって１か月。疲れは出てきていませんか？クラス替えがあったり、新しい勉強が始まったり、色々な変化がある中で、知らず知らずのうちに疲れがたまってきているかもしれません。

新年度はまだまだ始まったばかりですが、あせらずゆっくり、ときには休みながらいろんなことにチャレンジしていきましょう！



幸せの４つの因子とは？～幸せには２種類ある～

ウェルビーイングという言葉を聞いたことがありますか？ウェルビーイングとは「体と心と社会のよい状態」をいうそうです。この研究において「幸せ」とは長続きしない幸せと長続きする幸せがあることがわかっています。一部紹介します。

〇長続きしない幸せ・・・経済学用語で「地位財」と呼ばれるお金、地位、モノなど他の人と比較できるものから得られる幸せ
〇長続きする幸せ・・・「非地位財」と呼ばれる精神的、身体的、社会的に両行な状態から得られる幸せ

「やってみよう」因子

自己実現と成長の因子で、
やりがいや強みを持ち主体性が
高い人は幸せ

「ありがとう」因子

つながりや感謝、
あるいは利他性や思いやりを
持つことが幸せ

「なんとかなる」因子

前向きにかつ楽観的で、
何事も何とかなると思えるポジティさ
やチャレンジ精神があると幸せ

「ありのままに」因子

独立性と自分らしさを保つこと。
自分と他社と比べすぎず、本来の自分らしさをしっかりと持っていると幸せ

G.W、自分なりの幸せを見つけてみませんか・・・？

参考文献：「健　２０２５．３月号」より一部抜粋

★フッ化物洗口を開始します★

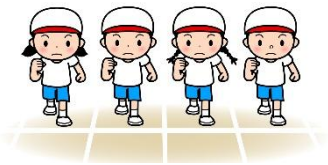
５月１６日（金）より、フッ化物洗口を開始します。（１年生は、初めは水で練習をします。）
ポケットティッシュを必ず持たせてください。
フッ化物洗口は、入学時に希望の有無を確認させていただいていますが、いつでも中止や再開が可能です。中止や再開の希望がある場合は、学校へご連絡ください。

※フッ化物洗口に関してのご意見、ご質問につきましては、下記までご連絡ください。
十日町市　市民福祉部　健康づくり推進課　母子保健係　025-757-9759

★保健室からのお願い★

（１）　随時、健康診断の結果で精密検査や治療が必要なお子さんには「健康診断の結果」や「治療勧告書」をお渡ししています。早めに医療機関へ受診していただきますよう、お願いいたします。
（２）　５月８日（木）は検尿の２次検査です。対象者には事前に話をしました。１次検査で提出できなかった人も忘れずに提出してください。５月８日に提出できない場合はご家庭で検診センターに提出していただくことになります。
（３）　学校では医薬品の使用や預かりはしていません。（食物アレルギー・てんかん医薬品は別）内服薬等がある場合は自己管理ができるよう、ご家庭で飲む時間・使い方を話し合ってください。

★5 月の予定★



日付	対象	項目※注意事項
８日（木）	対象者	尿検査２次　※対象者には７日に検査用具を渡します。
１５日（木）	全学年	歯科検診９：００～　※歯磨きを丁寧にしてきてください。
１９日（月）	１・４年生	心臓検診９：００～　※体操着（半そで・短パン）
２１日（水）	１～３年生	内科検診１３：３０～　※体操着（半そで・上着の準備）

G.W明けは運動会の練習が続きます。暑さも心配されますので、今まで以上に早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、疲れをためないようにしましょう。汗拭きタオルや水筒の準備もお願いします。