



# 保健だより

2025年5月27日 中茶安別小中学校保健室

あっというま…？6月です！！

あたらしい学年になったと思ったら、あっというまに2か月が終わり、6月が目の前までできましたね！毎日みなさんおつかれ様です！

運動会練習もだんだんとはじまり、これから先も大忙しになると思います。毎日の体調や、気温などに注意しながら、元気ですごせるようにしましょうね！



## ☆ 内科検診があります

28日(水)に内科検診をおこないます。内科検診は、「心臓や肺などの体の中、皮膚や姿勢などの体の外に悪いところがないか」をチェックするための検診です。

内科検診の日程：5月28日(水) 13:50ごろから

検診をする場所：中茶安別小中学校 多目的室



服装：上半身はTシャツのみ(下着や、肌着を着てもOKです)。検診のときに、Tシャツをめくります。

- 検診の流れ：
- ① 聴診器で胸と背中のおとを聞く
  - ② 目や口の中をチェックする
  - ③ 姿勢のチェック



注意事項：昼休みは運動禁止！！

汗をかいたり、心臓がバクバクしていると、正しく検査ができません…



検査の順番：中学生女子(中3から) → 小学生女子(小5から) → 小学生男子(小1から) → 中学生男子(中1から)

## ☆ あなたのバリアは？！

みなさんは「パーソナルスペース」という言葉を知っていますか？  
パーソナルスペースとは、みんなが気づかないうちにもっている「バリア」のことです！とっても大切なバリアなので、みんなで勉強してみましょう！

～ パーソナルスペースって？バリアって？ ～



パーソナルスペースとは、絵のように、自分のまわりにある目には見えないバリアのようなものです。

バリア(パーソナルスペース)は、自分のまわりに、いくつもあります。このバリアにまわりの人が近づくと、「いやだな…」「こわいな…」と感じることがあります。



バリアの外だと	バリアの中だと
リラックス	不安・緊張

バリアは、家族や、なかよしな人へは小さくなり、知らない人などへは大きくなります。

バリア(パーソナルスペース)をこえて、人が自分に近づいていると、どれだけ、なかが良くても「つかれ」「イライラ」「不安」がうまれてきてしまいます。バリア(パーソナルスペース)は、体と心がかたがつかれてしまわないようにするためにあるのです！

毎日の生活のなかで大切なことは、「自分のパーソナルスペースを守る」ことと、「まわりの人のパーソナルスペースを守る」ことです。

友だちや初対面のひとと話したり、遊ぶときは、「どこまで近づいていいかな？」と相手の気持ちや様子を考えることが、ひととのつきあい方のポイントです。

「もっとくわしく知りたい！」という人は保健室まで！

