



令和5年4月26日
多西小学校 保健室

新学期が始まって1ヵ月が経ちましたが、そろそろ慣れてきましたか？がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークなどを利用してゆっくり休んでくださいね。じょうずにリフレッシュして、5月を元気に過ごしましょう。

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中！

<p>1</p>	<p>事故に注意!</p>	<p>車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。</p>
<p>2</p>	<p>ケガに注意!</p>	<p>ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。</p>
<p>3</p>	<p>言葉づかいに注意!</p>	<p>仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。</p>

もしかして…

5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に、不安や緊張のせいで心が疲れてしまったのかもしれませんが。まずはのんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして友達やお家の人、先生など信頼できる人に話してみてください。困っていることがあれば、いつでも保健室へ相談にきてください。

一人で悩まないで



【 5月 保健行事予定 】

日	月	火	水	木	金	土
7	8 耳鼻科検診（全）	9	10 2次尿検査	11 2次尿検査（追加）	12	13
14	15 眼科検診（全）	16 5年聴力検査	17 3年聴力検査	18 2年聴力検査	19 1年聴力検査	20
21	22	23 1年心臓検診	24	25 歯科検診1・4・5年	26	27

- 準備
- 耳鼻科検診 ⇒ 前日に耳掃除をしてください。
 - 歯科検診 ⇒ 当日の朝は丁寧に歯磨きをしてください。
 - 心臓検診 ⇒ 体育着を持ってきてください。
 - 尿検査2次 ⇒ 対象者のみ（1次で提出できなかった人）



練習を全力で頑張るためのポイント

1. しっかり睡眠をとり、体を休めよう。
2. 準備運動をして、けがを予防しよう。
3. こまめに水分補給しよう。
4. サイズの合った、はき慣れた靴をはこう。
5. 爪を切っておこう。
6. 朝ごはんをしっかり食べてこよう。



《 保護者の方へ 》

保健関係書類のご提出ありがとうございました。
健康診断も、予定通り実施しています。検診の結果、疾患の疑いのあるお子さんには個別に受診結果をお渡ししているの
で、早いうちに病院での受診をお勧めします。
受診後、受診結果報告書は学校へご提出ください。



まだ4月ですが、日中は夏日のような暑い日もあります。
寒暖差が大きい時期なので、脱ぎ着しやすい服装を心がけてください。また、暑さに体が慣れていない時期は、気温の上昇に適応できずに熱中症になることがあるので、注意が必要です。
運動会練習も始まり、こまめに水分補給をするので、必ず水筒を持たせるようにしてください。
また、十分な睡眠や朝ごはんを食べることも、熱中症対策として気を付けてください。朝から調子が悪い場合は、無理をせずお家で様子を見てあげてください。

新しい環境で一生懸命頑張っている子供達は、知らず知らずのうちに心と体も疲れているかもしれません。
顔色はどうか？表情はどうか？食欲はあるかな？など、お子さんの様子を観察し、たくさん話を聞いてあげてください。
お困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

