

ほけんだより5 がつ

平成30年 5月7日
調布市立緑ヶ丘小学校
保健室

新学期が始まって約1カ月がたちました。新しい環境にも慣れましたか？5月は疲れが出て、体調を崩しやすい時でもあります。

本格的にミドリソニックの練習が始まります。まだまだ、暑さに体が慣れていないので熱中症になりやすい時期です。学校では、こまめに水を飲むように心がけましょう。家では十分な睡眠をとり、朝ご飯をしっかり食べ、体調を整えて登校しましょう。

5月の保健目標

「手や爪をきれいにしよう」



☆汗をかき始める時期です。はんかちやタオルは忘れずに。

☆運動会練習では、組体操や競技の際にけがをしたり、させてしまったりすることがあります。また、砂などが入るととても汚れやすくなります。爪は短く切っておきましょう！深爪にならないように、手のひらから爪が見えていなければOKですよ。

《5月の保健行事》

7日(月) 尿検査容器配布

8日(火) 尿検査回収(全学年)

内科検診〈午後〉(1, 2年)

9日(水) 尿検査回収予備日

16日(水) 耳鼻科健診(全学年)

23日(水) 歯科検診〈午後〉(2年)

29日(火) 尿検査2次回収

30日(水) 歯科検診〈午前〉(1345年)

〈午後〉(6年)



尿検査が配布されましたら、袋の裏の説明を読み正しく採尿してください。8日持ってきたら、朝のうちに必ず提出してください。

歯科検診が23日と30日にあります。朝ご飯の後、必ず歯みがきをしてから登校しましょう。また、今年度から2, 6年生は、5校時の検診となります。必ず歯ブラシを持参してください。また、矯正中の人で、器具を外せる場合は、器具を外して検診します。外した器具を入れる物など、忘れないようにしましょう。

もしかして こ がっ びょう 五月病?



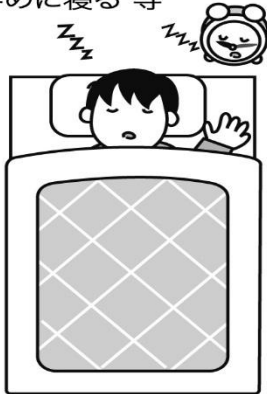
- ・ 食欲がない
- ・ やる気がでない
- ・ 楽しくない

環境が変わり、慣れない生活で疲れのたまりやすい時期です。リラックス&リフレッシュを心がけてね。

心が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを!

● 休息をとる

何もしない時間をもつ
早めに寝る 等



● 軽く体を動かす

ストレッチをする
散歩をする 等



● 感情を出す

映画や本などで泣いたり
笑ったりする 等



● 五感で楽しむ

星空を眺める
おいしい物を食べる
音楽を聴く 等



保護者の皆様

4月より健康診断を実施しています。保護者の皆様には、様々な提出物や専門医受診にご協力いただきありがとうございます。結果は所見のある人だけに「結果のお知らせ」を配布するようにしています。なお、学校での健康健診は病気など異常の疑いがあるかどうかを調べるもの（スクリーニング）ですので最終的な診断・治療については医療機関を受診していただく必要があります。治療の対象にならないこともあるかと思いますが、詳しい検査などが必要な場合にお知らせをお渡ししていますので専門医の診察をお受けください。また、視力測定や聴力測定も教員や養護教諭が行っている簡易検査です。視力低下の疑いがある場合は、専門医での視力の測定や治療をしていただくようお願いいたします。

なお、診断を受けている、定期的を受診している場合などご相談がありましたら連絡帳等でお知らせください。

内科検診（アトピー性皮膚炎）、耳鼻科検診（鼻炎や耳垢栓塞など）、眼科検診（結膜炎など）でのお知らせがあった場合は、プール前までに受診を済ませていただくようお願いいたします。