

ほけんだより 5月

強戸小学校
保健室

保健室の窓から見える木々も緑の葉が生い茂り、さわやかな風が吹く季節になりました。

お忙しい中にもかかわらず、保健関係の書類提出、健康診断のご協力、本当にありがとうございます。

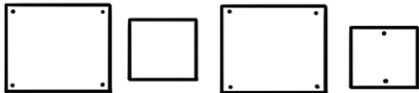
健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は「受診のおすすめ」をお渡しします。

お子さんがこの用紙を持ち帰った際は、内容をご確認いただき、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。(聴力検査結果は、耳鼻科検診の結果とともにお知らせします。)

10連休になりますが、体調を崩さないように、普段通り、規則正しく過ごしてください。

5月のほけん行事

- 13日 心臓検診 1年生
- 15日 内科検診 1.2.3年.こぼと
- 16日 歯科検診 前回欠席者
- 20日 内科検診 4.5.6年
- 22日 尿検査 (第2回)
- 28日 耳鼻科検診 1.3.5年と希望者



何となく緊張していた4月の疲れが、出やすい時季です。いつも以上に、規則正しい生活を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。



楽しみなお休みだけれど...?

もうすぐ「ゴールデン・ウィーク」です。お友達と遊んだり旅行に行ったりなど、いろいろな計画を立てて、楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。その間もみなさんには、

- ①早く寝て早く起きる。
- ②朝ごはんを食べる。
- ③体を動かす。

を心がけてほしいと思います。

今年のゴールデン・ウィークは10連休。お休みの間も元気に過ごしてくださいね。

暑いとき/寒いときのために

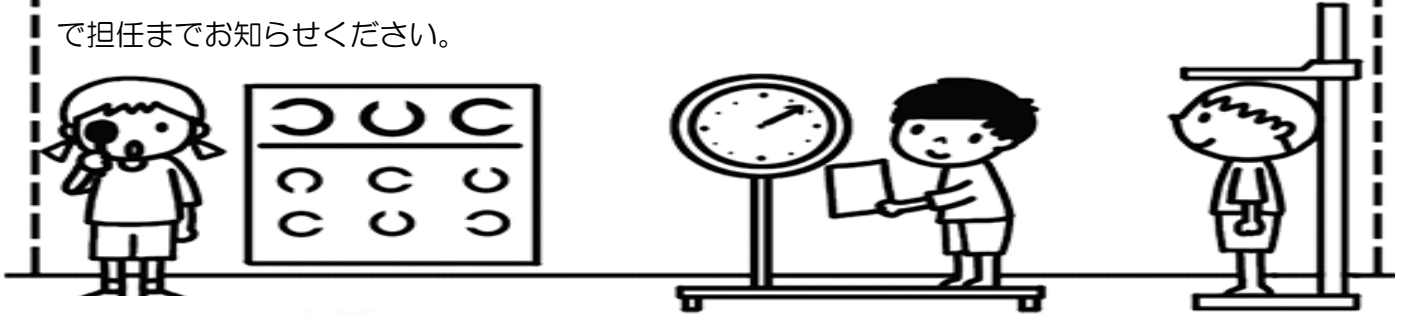
少しずつあたたかくなってきました。こういふときは、夏のように暑い日もあります。急な暑さで具合が悪くならないようにするために、水分をきちんととるようにしましょう。

また、昼間はあたたかくても、夕方や夜になるとひえてくることがあります。暑さと寒さの差が大きいと、カゼをひきやすくなります。出かけるときは、上着を持って行き、寒くなったとき着られるようにしておきたいですね。

『受診のすすめ』について

保護者の方から「学校から『受診のすすめ』をもらってきたので病院に行きましたが、異常なしといわれました」「病院での検査結果と学校での検査結果が違うのですが・・・？」といったお問い合わせをいただくことがあります。学校での検査・検診はスクリーニング（ふるい分け）といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした“診断”とは異なるため、病院での検査結果との差異が生じる場合があることをご承知おきいただければと思います。

なお、すでに受診して治療中、あるいは治療済みの場合でも「受診のすすめ」をお渡しすることがあります。その場合は、医療機関で所定の用紙に記入していただくか、その旨を連絡帳などで担任までお知らせください。

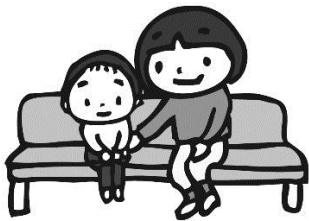


「ひと休み」を心がけて

新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。がんばるときにはがんばる、休むときには休む…生活の中で、うまくバランスをとっていけるといいですね。



からだのつかれ、こころのつかれ…



はなしてみても

インフルエンザが流行ってます！！！！

市内では、学級閉鎖の学校があったりと、インフルエンザが流行しています。

連休中は旅行や遊びに出かけると思います。予防をしっかりとしましょう。

☀️- かせ^{よぼう}予防3つのヒケツ ☀️

①うがい のど^{のど}についてのウイルスを洗い

なが^{なが}流し、のどの乾燥^{かんそく}を防^{ふせ}いで、ウイルスが侵入^{しんにゅう}しにくくします。



②て^てあらい^{あらい} 手^て洗い^{あらい} 手^てにくっ

ついて侵入^{しんにゅう}しようとするウイルスを洗い流^{あら}して、撃退^{げきたい}！
流行^{りゅうこう}が広まるのを防^{ふせ}ぎます。



③はや^{はや}お^お 早^{はや}ね^ね早^{はや}起^おき

ウイルスとたたかう力^{ちから}を強^{つよ}くして、かせに負^まけな^まい体^{からだ}を作^{つく}ります。

この3つを実行^{じっこう}して、かせのウイルスに負^まけないようにしましょう。