



ほけんだより 5月

名細小学校 保健室
NO.2
令和6年5月2日

新学期が始まって1か月がたちました。毎日、心も体も健康に過ごせているでしょうか。5月にもたくさんの健康診断があります。自分の体と向き合って、体を大切にして過ごしましょう。

5月の予定 ◆:校内での検診 ☆:提出日 ○:配布物 ():対象学年

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|-----|-------------------------|----------------------------|---|
| | | 1日 ☆尿検査一次 | 2日 ◆心臓検診 (1・昨年度未受診者) | 3日  |
| 6日  | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 13日 ◆眼科検診 (全学年) | 14日 | 15日 ◆内科検診 (1・2・3) | 16日 ◆耳鼻科検診 (全学年) | 17日 ◆内科検診 (くすのき・4・5・6) |

～健康診断の結果通知について～

☆全ての健康診断終了後に、「健康診断結果のお知らせ」という、定期健康診断の個票を全校児童に配布します。

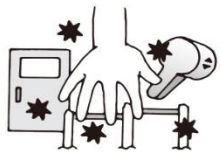
| 検診項目 | 配布の対象 | 備考 |
|-------|-----------------|----------------------|
| 身長・体重 | 全校児童 | 2学期・3学期の結果通知も同様 |
| 視力 | 全校児童 | むし歯未処置者のみ再度治療勧告を通知予定 |
| 聴力 | | |
| 尿検査 | | |
| 歯科 | | |
| 眼科 | 所見有りの児童のみ | 検診後結果を通知 |
| 内科 | | |
| 耳鼻科 | | |
| 心電図 | 1年生・ 昨年度未受診者 | |

引き続き手洗い・うがいを！

4月は胃腸炎や発熱等の欠席、早退が多くみられました。寒暖差や急な暑さで体調を崩しやすい時期です。引き続き、手洗い・うがいで感染予防をしっかり行いましょう。


ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくなにかを洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



がんばりすぎていませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人はがんばりすぎて疲れているかもしれません。
心と体を休ませる時間を作りましょう。

気分を変えてリフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

- 好きなことをする**
何かに夢中になることで、気分転換になります。
- がんばりすぎない**
新しいことがすぐにできないのは当たり前。[~できなくちゃ] [~しなくちゃ]と考えて焦らないようにしましょう。
- 感情を紙に書く**
紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることができ、効果的な対処法が見つかるかもしれません。
- 体を動かす**
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。
- 一人で抱えこまない**
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

なぐわし小歯の健康ゆるキャラ

今年も募集決定！！

名細小学校の歯の健康を守るために、今年も『歯の健康ゆるキャラ』を募集します！！作品の中から、みなさんの投票により最優秀作品を決めたいと思います。最優秀作品は、1年間名細小学校の歯のゆるキャラとして色々な場面に登場する予定です。たくさんの応募を待っています！

〈応募方法〉

- ・応募作品は1人1作品までです。
 - ・右側の応募用紙にオリジナルのキャラクターをかきましょう。
- ※アニメのキャラクターなどは×
- ・完成した作品は保健室前のポストに提出してください。
(保健室にも応募用紙を用意しています)

しめきり:5月15日(水)



昨年度の優秀作品
「歯みがき王子」

キャラクターの名前