

ほけんだより



令和7年5月16日
保健室



けんこうしんだん

健康診断

つづ

まだまだ続きます！

ひと

おうちのひと

よ

いっしょに読んでください。



5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだからだ暑さに慣れていないうえに、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症になりやすい時期なのです。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムをととのえること！「早寝・早起き、朝ごはん、運動」ができているか見直してみましょう。

5月14日(水)	がん かけんしん 眼科健診	13:30～ たいいくかん 体育館 ぜんがくねんたいしょう 全学年対象	めがねをかけている児童は、検査の直前でめがねを外します。	「目の病気やアレルギーはないか」などを調べます。1年生は斜視(つねに片方の目が斜めを向く)と斜位(時々斜めを向く)の検査も行います。
5月8日(木) 22日(木)	ない かけんしん 内科健診	13:30～ ほけんしつ 保健室 ぜんがくねんたいしょう 全学年対象		「心臓や肺、皮膚、背骨や骨、運動器の様子や、栄養状態や貧血ではないか」などを調べます。
5月20日(火)	じ び か けんしん 耳鼻科健診	13:30～ ほけんしつ 保健室 ねんせいいたいしょう 1・2・3・5年生対象	耳の中を検査しますので、耳掃除をしてきてください。	「耳・鼻・のどの病気やアレルギーはないか」などを調べます。
6月5日(木)	し か けんしん 歯科健診	9:00～ たいいくかん 体育館 ぜんがくねんたいしょう 全学年対象	毎日しているように、朝食後の歯みがきをしっかりとしましょう。矯正をしている人は、矯正器具は外さなくて良いです。	「おし歯や歯ぐきの病気はないか、歯垢や歯石はたまっていないか、歯並びやかみ合わせ、あごの関節に異常はないか」などを調べます。

健康診断の結果は、疾病や異常の疑いがある場合に「健診結果のお知らせ(治療勧告書)」をお渡ししています。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医に診ていただき、治療報告書を学校にご提出ください。6月後半には、プール指導も始まりますので、特に眼科・耳鼻科健診で所見のあったお子さんは、早期治療をおすすめします。

お子さんが、学校生活をさらに元気に過ごせるようご協力をお願いいたします。

○視力検査の結果、片眼力が 0.7 以下に該当するお子さんには、眼科健診後に「視力検査結果のお知らせ」を渡します。

○運動器検診で所見のあったお子さんには、ご家庭で簡単に取り組めるトレーニング方法を紹介しているリーフレットを渡します。



※なお、学校の健康診断は病気の

「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

それ、心や体からの

SOSかも？

げんき
元気がでない

イライラする

つか
疲れを感じる

しょくよく
食欲がでない

がっこう
学校に行きたくない

やる
気がでない

す
好きなことも楽しくない

ずつう
頭痛や腹痛がある

なかなか
眠れない

なかなか
起きられない

こんなことを感じている人は、4月から新しい環境になり、その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのかもしれません。それは、めずらしくもおかしくもなく、だれにでもあることです。そんなときは、自分の好きなことをして、気持ちを切りかえましょう。また、悩みや不安を人に話してみると、気持ちが軽くなったり、心配ごとが解決したりするかもしれませんよ。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

ひとりで
ゆっくりする
じかん
時間を作る

スマホを置いて
さんぽ
散歩する

いっしょ
一緒にいて
たの
楽しいひと
おしゃべり

す
好きな映画や
ドラマを
みる

す
好きな本を
もう一度読む

じかん
時間をかけて
ストレッチ

すいみん
睡眠時間を
お
多めにとる

ゆっくりと
しんこきゅう
深呼吸をする

etc...

せんせい
先生は、映画を観て大泣きをしたり、大笑いをしたりしてリフレッシュをします。
さいきん
最近、「ロングコートダディ」のコントを見て大笑いをしました♪

だれ はなし
誰かにお話してみませんか？

ふか えしょうがっこう
深江小学校の SC(スクールカウンセラー)
うら せんせい
浦 先生です。

まいつき かい
毎月1回のペースで来てくれて、なやみや
だん き じどう
談を聞いてくれます。児童だけでなく、ほご
しゃ かた そうだん か のう
者の方の相談も可能です。

しゃしん ほけんしつ けいじ
写真は保健室に掲示しています。

うら せんせい ふか えしょうがっこう く ひ い か にって
浦先生が深江小学校に来る日は以下の日程です。

5月27日(火)	9:00-12:00	6月26日(木)	9:00-12:00
7月15日(火)	9:00-12:00	9月29日(月)	13:30-17:00
11月26日(水)	9:00-12:00	12月22日(月)	13:30-16:30
1月26日(月)	13:30-16:30	2月24日(火)	9:00-12:30

だれ はなし
誰かに話したいな...でも身近にいる人には話しにくいな
かん ひと うら せんせい はなし
と感じている人は、浦先生にお話してみませんか？
そうだん き ぼうしや たんにん ほけんしつ せんせい れんらく
相談希望者は、担任や保健室の先生に連絡してください。

保護者の方へ

・子ども達も新しい生活に慣れてきたころですが、GW 明けの保健室来室が多く、気持ちが不安定になっているお子さんも中にはいます。家庭と学校の連携で早期対応につながるケースもありますので、心配な様子が見られるようでしたら、些細な事でも構いませんのでご相談ください。
・気温が高くなる日も増えてきましたので、水筒やタオル等のご準備をお願いします。また、体力テストが始まりますので、体調面で不安なことがある場合は、ご連絡ください。よろしくお願いします。