

ほけんだより 5月



令和6年5月1日（水） NO.3 万場小学校 保健室

みかほ登山おつかれさまでした☆今週末からゴールデンウィークの後半戦に入ります。みなさんが楽しみにしている「このぼり祭り」もありますね！4連休、おうちでのんびりしたり、家族でお出かけに行ったり、それぞれ楽しい時間をすごして気分をリフレッシュしましょう。

5月の保健目標…①病気を早くなおそう ②身のまわいを清潔にしよう

* 5月の保健行事予定 *



日にち	検査	時間	対象	その他
13日（月）～17日（金）		第1回チャレンジウィーク		
メディアの使い方を見直して、規則正しい生活をおくろう！				
5月 14日（火）	内科検診・ 運動器検診	13:30～	全学年	★服装は、体操着（半袖）です。髪が耳にかからないようにしてください。
20日（月）	胸部エックス 線検査	11:30～	1年生 希望者	★服装は、体育着の半袖1枚です。 詳細は、裏面をご覧ください。
22日（水）	尿検査③	朝の時間 に提出	未提出の人 再検査の人	再検査の人には、おたよりと新しい容器をわたします。
28日（火）	歯科検診	13:15～	全学年	今年は谷越先生のお話もあります！ 給食後の歯みがきをていねいにしましょう。

5月のスクールカウンセラー来校日：5月14日（火）、28日（火）

今年度より、須藤 裕美 先生にお世話になります。

お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、お気軽に担任または養護までご連絡ください。



新学期から1か月

まいにち 毎日がんばりすぎていないかな??



- 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のかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだを動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

けんこうしんだん じゅんび
 ☆健康診断の準備をおねがいします☆

★5月14日(火)は^{ないかけんしん}内科検診です！^{しら}どんなことを調べるの??

*お世話になるのは、学校医の万場診療所、田中雅史先生です。

かお
 なおいろ 顔色はよいかな？

せぼね
 まっすぐかな？

えいよう
 ふとりすぎたり
 やせすぎたり
 していないかな？

こきゅう
 ぜいぜいしていないかな？

しんぞう
 リズムは規則正しいかな？

皮膚
 カサカサしていたり
 ポツポツができていたり
 しないかな？

《内科検診の受けかた》

◇お医者さんが小さな^{しんぞう}心臓の音を聞きます。まわりで待っている人は静かに^{ひと}順番を待ちましょう。

◇服装は^{ふくそう}体育着(半袖)です。

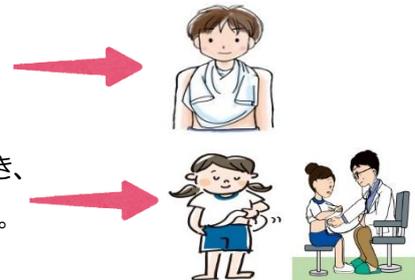
・1～3年生は、半袖^{はんそで}体育着を右の絵のように首にかけます。

下着のすそはズボンから出しておきます。

・4～6年生は、半袖^{はんそで}体育着と下着のすそをズボンから出しておき、

お医者さんの前に座ったら、自分で^{いしや}体育着をめぐり上げましょう。

◇前の日は、お風呂に入って^{まえ}体を^み洗い^{からだ}清潔にしておきましょう。



★5月20日(月)は^{きょうぶ}胸部^{せんけんさ}エックス線検査(1年生希望者)です！

注意点 服装は、^{ふくそう}体育着の半袖です。

- ①プラスチック・金属製のボタン、ファスナーがあるもの
- ②肩ひも等の調節環
- ③ラメやプリント、反射板、柄物

**下着は、
 ①～③がついているものを
 避けてください。**

★5月28日(火)は^{しかけんしん}歯科検診です！

*お世話になるのは、学校歯科医の神流町歯科診療所、谷越康洋先生です。

おねがい

- ・給食のあとは、^{きゆうしょく}ていねいに^は歯をみがきましょう。
- ・お医者さんにみてもらおうときは、^{いしや}大きく^{おお}口をあけましょう。



「^{じゆしん}受診のおすすめ」をもらった人は、^{ひと}おうちの人と一緒に^{いっしょ}確認^{かくにん}しましょう。そして、^{げんき}元気に^{がっこうせいかつ}学校生活をおくれるように、^{はや}早めにお医者さんで^{いしや}みてもらいましょう！

