

5月

ほけんだより

春江小学校

R 5. 5. 2

新しい学年になって、1か月近く経ちました。この1か月で2～6年生のみなさんが1年生のお世話をしている姿や、やさしく声をかけるところが見られ、うれしい気持ちになりました。

みなさんが楽しみにしているゴールデンウィークがいよいよ始まります。心と身体をリフレッシュしましょう。

5月の保健行事

- 9日(火) 検尿予備日(必要な人のみ)
- 29日(月) 内科検診 4年 13:00～
- 30日(火) 内科検診 3年 13:00～
- 31日(水) 検尿2次検査(お知らせする人のみ)

健康診断日程変更のお知らせ

- 6月の内科検診の日が変更になりました。
- 6月 8日(木) → 6月 6日(火) 1年
 - 6月 15日(木) → 6月 13日(火) 2-1 2-2
 - 6月 22日(木) → 6月 20日(火) 2-3 2-4
- よろしくお願ひします。

もくひょう



身のまわりをせいけつにしよう

身だしなみができているか、チェックしてみよう！できている人は、口の中に○を、できていない人は△を入れてみよう！

① ハンカチ・ティッシュ

持っていますか？

ハンカチはすぐに使えるところに
いれてありますか？



② 前髪は目にかかっていませんか？

目にかかっていない
人は○、かかるほど
長い人は△をいれま
しょう。



③ 手のつめ・足のつめは、長くないですか？

長くない人は、○。長い人は△を書きましょう。



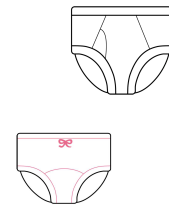
④ 帰宅後などに手洗い・うがいをしていますか？



⑤ お風呂に入って ていねいに体を洗っていますか？



⑥ 下着はせいけつなものを つけていますか？



1つでも△があれば、要チェックです！できていないことがあったら、今日から実行して、ピカピカせいけつになりましょう。これからだんだん暑くなり、あせをたくさんかきます。今までよりもせいけつな生活をこころがけましょう。

かようび けんさ ひ 火曜日はせいけつ検査の日です！

今年度も毎週火曜日にせいけつ検査を行います。

★ きれいなハンカチ・ティッシュを持ってきているか

★ 手のつめは切ってあるかを調べます。

せいけつな身だしなみを習慣にして、パーフェクト賞を目指しましょう。



「5月病」ってなあに？

「5月病」は、実際には正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活のなかで、たくさんの行事があつてあわただしかったり、環境やまわりの人との関係が変わったりしたことで、ストレスや疲れがたまり、体や心に不調が出てくることを、「5月病」と呼んでいます。

そんなときは生活リズムを守ること、好きな音楽を聴いたり、お風呂にゆっくりつかつたりとリラックスする時間をとりましょう。



【体の不調】

頭が痛い、お腹が痛い
食欲がない、だるいなど



【心の不調】

落ち着かない、やる気が
でない、イライラするなど

まちがいさがし

みぎの2つの絵にはちがうところが7つあります。みなさん、わかりますか？

答えは、この紙の下の部分をみてください。



おうちの方へ

● 健康診断の結果と治療のおすすめについて

4月から健康診断を行っていますが、その結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」や「受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、用紙を受け取られましたら、早めに受診していただきますようお願いいたします。

受診されましたら、医療機関にて結果を記入していただいた用紙を学校へご提出ください。すでに受診・治療済みの場合は、その旨を保護者の方で記入し、提出していただきますようお願いいたします。

なお、学校での検査・検診は、「スクリーニング（ふるいわけ）」といって、病気や小さな異常を早期に発見するためのものなので、「病気である」と決まったわけではありません。治療を目的とした診断とは異なるため、受診の結果とは差異が生じることもありますので、ご承知おきいただければと思います。

● 出席停止について

今までコロナウィルス感染予防対策のため、発熱・風邪様症状等は出席停止扱いでしたが、5類に引き下げられましたら病気欠席になります。ご理解をよろしくをお願いいたします。

【こたえ】 ①ひだりのうえのウミガメの足、②ひだりのアンコウのちょうちん、③みぎしたのスナメリの口、④みぎのカニ、⑤ひだりしたの男子のフード、⑥まんなかの女子のキュロットスカートの丈の長さ、⑦まんなかの男子のTシャツのえり