

加須市立 種足小学校 保健室 R6.5.7

5がっ ぼけんだより



運動会や新体カテストの練習がはじまります！

これから、新体カテストや運動会があります。本番、自分の力を発揮できるように、次のことに気を付けて生活しましょう。

☆運動前に気を付けること☆

- はやねはやおきをしよう
- 朝ごはんは、しっかり食べよう
- 手や足のつめを切っておこう
- 足のサイズに、合ったくつをはこう

5月5日は立夏。この名前のおり、夏を感じ始めるという意味です。5月は「春」という印象がありますが、急に暑くなる日もあり、夏がだんだんと近づいてきていると感じます。この時期は暑さから体が慣れていないので、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防に心がけて元気に過ごしていきましょう。

5月の保健目標 病気を早く治そう

☆5月の保健行事☆

| 日時 | 検査項目 | 対象学年 |
|----------|--------|-----------|
| 5月 7日(火) | 聴力検査 | ひまわり、3・5年 |
| 5月 9日(木) | 尿検査 | 全学年 |
| 5月15日(水) | 心臓検診 | 1年 |
| 5月16日(木) | 尿検査予備日 | 未提出者 |
| 5月17日(金) | 歯科健診 | 全学年 |
| 5月29日(水) | 色覚検査 | 4年希望者 |
| 6月 5日(水) | フッ素塗布 | 1・2年 |

けさきの広がったハブラシは、どにかえましょう！！

容器は8日に配付します

☆運動中に気を付けること☆

- 準備たいそうはしっかりしよう
- 水分をしっかりとろう
- 途中で具合が悪くなったなら、お休みをしないで休もう

～おうちの方へ～

☆学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものをひろい出す検査）なので、受診の結果と異なることもあります。あらかじめご了承ください。お子様の健康や健康診断結果に関して、何か御相談がある場合は、担任または養護までお知らせください。

☆「わたしの健康（成長の記録）」は、歯科健診後、配付します。お子様と、御確認ください。

☆運動会の練習が本格的に始まります。水筒と汗を拭くタオルを持たせてください。

☆学校管理下でのケガや疾病等で医療機関へ受診した場合は、加須市子育て支援医療費の支給対象外になっています。加須市では、スポーツ振興センターに全児童が加入していますので、学校でのケガで病院を受診する場合については、担任まで連絡をお願いします。



4月から対面給食復活！
みんなで話しながら
楽しく食べています♪

5月病に注意して！

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す（信頼できる人に話す、日記を書くなど）
- 早寝早起きを心がける（睡眠をたっぷりとる）
- 朝、近所を散歩する（太陽の光を浴びる）

※困ったことや不安なことがあったら、いつでも保健室にお話に来てくださいね😊