

* ほけんだより * 5月 *

令和3年5月6日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.2

新学期が始まっておよそ1ヶ月が経ちました。新しいクラスや友達にも慣れてきたころだと思います。しかし、その一方、緊張がとけたことで心や体の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。連休で一休みしリフレッシュして、5月も元気に過ごしましょう！

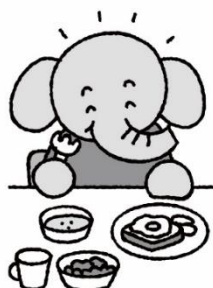
5月の保健安全目標

- 健康によい生活習慣を身に付けよう。
- 安全に遊ぼう。



生活リズムを見直そう

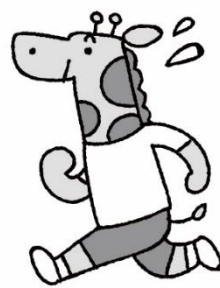
ゴールデンウィークが終わり、生活のリズムに乱れは出ていませんか？「疲れたな」「ちょっと調子が悪いな」と思った時こそ、生活習慣を見直すよい機会です。心と体の健康を保つに「食事・睡眠・運動」のバランスをとって、規則正しい生活を送りましょう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠



運動で体をうごかさう



決まった時間に排便

5月の健康診断予定

| つき 月 | ひ 日 | よう 曜 | けんさこうもく 検査項目 | がくねん 学年 | しかん 時間 | がっこうい 学校医 |
|---------|--------|---------|-----------------|------------|-----------|--------------|
| 5/12 | | 水 | 内科検診 | 4・5・6 | 8:45~ | 佐々木裕美先生 |
| 5/17 | | 月 | 尿2次検査 | 該当者 | | |
| 5/19 | | 水 | 内科検診 | 1・2・3 | 8:45~ | 芹澤滋幹先生 |
| 5/31 | | 月 | 尿2次検査 (予備日) | 該当者 | | |

内科検診とは？

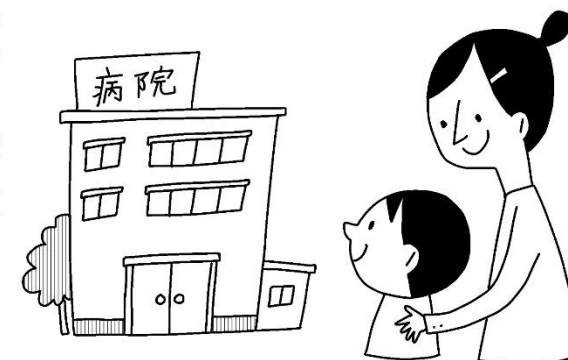
内科検診では、聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて、体の中が健康かどうかを調べます。また、おうちの人に書いてもらった「問診票」を見て、そこから病気の疑いがないかを調べます。

さらに、皮膚の色などの状態や姿勢から、栄養バランスの良い食事がしっかりととれているか、背骨や関節などに異常がないかを調べています。

健康診断の結果について

健康診断の結果を確認し、おうちの人に知らせましょう。「再検査」や「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、病院で早めにもてもらうようにしましょう。

病院での検査の結果や治療の経過は、必ず保健室まで知らせてください。



保護者の皆様へ

本人や同居するご家族に発熱等のかぜ症状がみられる場合は、無理に登校せず、ご家庭でゆっくり休養させるようお願いいたします。

このような状況下で、子どもたちが抱える不安やストレスは大きく、保護者の皆様につきましても、先の見えない状況に多大なご負担を感じていることと思います。お子様に関することで気になることや心配なことがございましたら、いつでも気軽にお話してください。精一杯お手伝いさせていただきます。