

ほけんだより



令和5年5月吉日
乙女小学校 保健室

新しい学年、新しいクラスでの生活がはじまって1か月がたちました。5月は、心や体の疲れが出やすい時期です。また、暑い日も増えてきて、体調も崩しやすくなります。生活リズムを整えたり、水分補給をしたりして元気に過ごせるようにしましょう。



健康診断まだまだ続きます



日(曜日)	内容	対象者	注意事項
8(月)	内科・運動器検診	上学年	・前日はお風呂に入って体を清潔にしておく。
17(水)	腎臓検診	全学年	・朝一番の尿をとり、忘れずに持ってくる。
18(木)	耳鼻科検診	1・3・5年生	・検査の日までに、耳あかをとっておく。
23(火)	眼科検診	全学年	・朝、洗顔を忘れないようにする。 ・めがねを使っている人は、忘れずに持ってくる
25(木)	内科・運動器検診	下学年	・前日はお風呂に入って体を清潔にしておく。
26(金)	心臓検診	1・4年生	・前日はお風呂に入って体を清潔にしておく。

重要

検尿の提出日は5月17日(水)です。

欠席をする人や遅刻の人は、朝8:30までに学校に持ってきていただくと、検査に出すことができます。ご協力よろしくお願いたします。

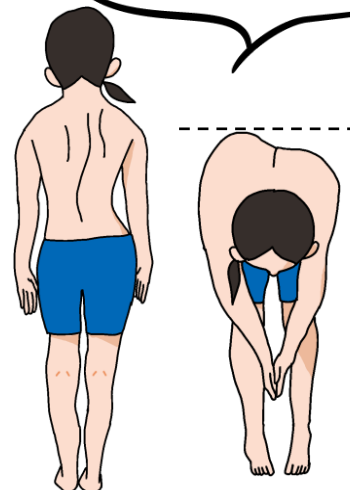
運動器検診で何がわかるの？

運動器検診では、体の骨や関節、筋肉などに異常がないかを調べます。特に、「脊柱側弯症」という病気の早期発見に重要な検査です。

人の脊柱(背骨)は、首からおしりにかけてまっすぐに伸びていますが、この脊柱が左右に曲がっている状態を「脊柱測弯症」といいます。病院で治療しないと治すことができないので、「脊柱測弯症」の疑いという通知が出たら、整形外科に行って、詳しく診てもらいましょう。

また、成長期にはいつでも発症する可能性があるため、一度の検診で異常がなくても安心できません。過去に受診歴があっても、気になる場合には再度受診をすることをおすすめします。

肩の高さの左右差
肩甲骨の高さの左右差
ウエストラインの左右差



5月病に注意して！

最近気分が落ち込んだり、やる気が出なかったりすることはありませんか？ゴールデンウィーク後にみられるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。

入学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、まじめな人、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いわれています。

そんなときは.....

からだ
ココロ
疲れていませんか？

体のサイン
・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭がいたい
・ぐっすり眠れない など

心のサイン
・不安やあせりを感じる
・やる気が出ない
・イライラする
・気分が落ちこむ など

自分に合ったストレス発散方法・リラックスできる方法を見つけよう。

ゆっくり休む(睡眠)

ぼーっとしてみる

体を動かす

誰かに相談してみる

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

好きなことをする
(ゲームは時間を決めて)

心の専門家に相談もできます。

5月16日(火)はスクールカウンセラーの馬場先生が1日いらっしやいます。

面談予約状況にも空きがありますので、希望される方、気になっている方は担任または養護までご連絡ください。



おうちの方へ

水筒

汗ふきタオル

の用意をお願いします

4月の後半から、暑い日が増えてきました。熱中症予防のために、水筒や汗拭きタオルの持参をお願いいたします。

水筒の中身は、お茶、水、スポーツドリンク(水で薄めたもの)などをおすすめします。また、中身がなくなってしまった場合には、下校前に学校の水道水を入れて持ち帰るよう指導しています。

ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。