

ほけんだより

5月



令和6年 5月号
穂積小 保健室

〈5月目標〉「清潔を考えよう」



新年度が始まり、約1か月がたちました。皆さん、風邪を引いたり、体調をくずしたりしていませんか？5月は、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じたら、早めに休むことや、自分の好きなことをしてリラックスする時間を作ってみましょう。また、規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

5月も健康診断があります。自分の体の様子や成長について学べるとてもよい機会です。また、学校での検査は、簡易なものです。健康診断のあと、治療についてお知らせをもらった場合には、早めに病院を受診することをおすすめします。病院を受診したら、その結果用紙を担任に提出してください。

ほけんぎょうじよてい

5月保健行事予定

5/14(火)・・・耳鼻科検診(1・3・5年生)

5/16(木)・・・腎臓検診(全学年)

5/22(水)・・・内科検診(1・2・3年生)

◎保護者の方へお願い

★保健関係配付物について

5月も保健関係の書類を配付いたします。学校生活におけるお子様の健康を守るために大切なものになりますので、どうぞ提出期日をお守りいただきますようお願いいたします。また、赤ファイルに入れて配付しますので、提出する際も赤ファイルに入れて学校へご提出ください。

配付物 1年生～6年生 **5/8(水)までに提出**

①結核検診問診票 ②運動器検診問診票 ※5/2(木)に配付します。

※該当するお子さんへ視力検査と聴力検査の結果も同封してあります。早めに病院受診することをお勧めします。

★内科検診服装について

赤ファイルの中に「内科検診時の服装について」というおたよりが入っています。よくお読みいただき、内容をよくご確認ください。

穂積小学校では、内科検診時は、半袖・半ズボンの体操着着用で毎年実施していますので、体操着のご準備をよろしくお願ひします。何かご不明な点がある場合には、いつでもご連絡ください。

よいうんち、ちゃんと出ていますか？

よいうんち

- バナナのような形
- するっと気持ちよく出る
- あまりくさくない



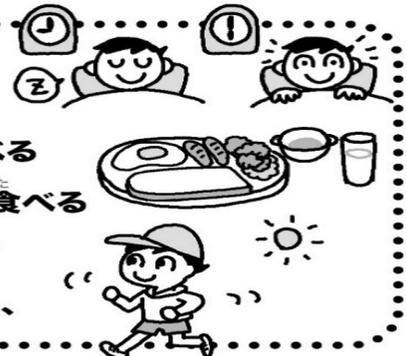
わるいうんち

- かたくてコロコロ
- ドロドロ、水っぽ
- おなかのいたかったり、なかなか出なかったりする



よいうんちを出すために

- はやねはやおきをする
- あさごはんをしっかり食べる
- すききらいせず、やさいも食べる
- ひるまに体をよくうごかす
- うんちにいきたくなったら、がまんをしない.....



うんどうかい れんしゅう はじ ○運動会の練習が始まります！！

5月から、運動会の練習が始まります。練習が始まるまでに次のことを準備していきましょう。

① 準備運動



準備運動を行うとけがを予防することができます。しっかりと行って運動会練習に臨みましょう。

② 水分補給



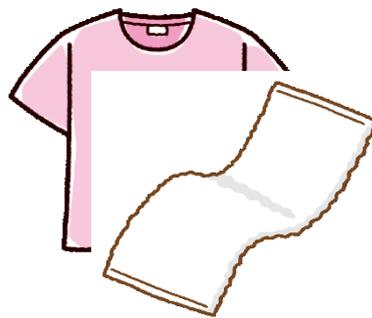
運動会練習、運動会当日は暑さが予想されます。熱中症を予防するためにも、必ず水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。

③ 爪を切る



爪が長いと、割れたり、折れたりして大きなけがにつながってしまいます。長い場合には、爪を切ってから練習に臨みましょう。

④ タオル・着替えを用意する



運動会の練習中は、とても汗をかくと思います。汗をかいた場合には、清潔なタオルで、よく汗を拭いてから着替えましょう。



保護者の皆様へ



新年度になり、約1か月が経ちました。お子様の様子は、いかがですか。もし、何か気になることがある場合には、今年度もスクールカウンセラーの先生が月1～2回勤務いたしますので、気軽にお問い合わせください。今年度も引き続き美田地区は、植木久子先生が担当いたします。

スクールカウンセラーの先生の今年度の穂積小勤務予定日



①5月7日(火) 1日勤務	②6月18日(火) 1日勤務	③9月3日(火) 午前
④10月22日(火) 1日勤務	⑤11月19日(火) 1日勤務	⑥12月10日(火) 1日勤務
⑦1月28日(火) 午前	⑧2月4日(火) 午後	⑨2月13日(木) 午前
⑩3月11日(火) 午前		

* 気軽にお声がけください *



「カウンセリングと言われても、何を話せばいいのかな...」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、相談の内容は、何でも大丈夫です。何か話してみようかなと思ったことがあれば気軽にご利用ください。スクールカウンセラーとは、「こころの専門家」です。毎日の生活の中で、悩み事や困ったこと、誰かに話したいなと思うことが出てくると思います。

そんなときに、皆さんの話を聞かせてもらい、皆さんの気持ちを大切にしながらどうしたらよいかを一緒に考えてくださいます。

★相談を希望される保護者の方へ

相談を希望される方は、担任の先生や養護教諭(保健室の先生)など身近な先生に気軽にお声がけください。また、日程に都合がつかない場合には、美田中学校でもカウンセリングを受けることができますので、気軽にご相談ください。

