



わくわくだより 5月



2024. 05. 07 常磐東小学校保健室

新年度が始まり、1か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？

5月に入り、これからもっと暑くなったり、運動会の練習が始まったりします。楽しくすごしている中で、知らず知らずのうちにつかれが出てくる時期でもあります。いろいろなことをがんばりつつ、ひとやすみも大事にして、すごしていきましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

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
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

ゴールデンウィークもきそく^{ただ}正しく^{せいかつ}生活できましたか

きまった^{じかん}時間に寝^ねましたか？



はやお^{はやお}早起きはできましたか？



しょく^{しょく}3食きちんとたべましたか？



できていたら、しかくの^{なか}中に丸^{まる}をつけてね♪

ひきつづき健康診断^{けんこうしんだん}を^{おこな}行います



ひにち	けんしんないよう 検診内容	もものちゅうい 持ち物・注意事項
5月8日(水)	がんかけんしん 眼科検診	★前髪 ^{まえがみ} が長い人は、目 ^め にかからないようにピンでとめましょう。
5月9日(木)	しかけんしん 歯科検診	★朝 ^{あさ} 、必 ^{かなら} ず歯 ^は みがきをしてきましょう。
5月10日(金)	にょうけんさていしゆつ 尿検査提出	★登校 ^{わす} 後 ^{ていしゆつ} 忘れずに提出 ^{たいちようとう} しましょう。体調 ^{りゆう} 等の理由 ^{りゆう} で提出 ^{ていしゆつ} できない場合 ^{ばあい} 、予備日 ^{よびび} は5月17日(金)です。その場合 ^{ばあい} スピッツ等 ^{とう} は捨 ^す てずにとっておきましょう。
5月14日(火)	ないかけんしん 内科検診	★体操服 ^{たいそうふく} で受診 ^{うしん} します。忘 ^{わす} れないようにしましょう。
5月15日(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	★耳 ^{みみ} を見 ^み せやすいような髪型 ^{かみがた} にしましょう。

保護者の皆様へ

「治療のお知らせカード」について



★健康診断の結果に異常の疑いがあったお子さんには、治療のお知らせカードを渡します。治療カードを病院へ持っていき、診てもらってください。診察の結果を記入してもらったら、担任までご提出ください。定期的に診てもらっている場合などは、その旨をお知らせください。

★学校での検査・検診はスクリーニングという方法で実施しているため、病院での診断結果と異なる場合があります。ご了承ください。