

平成26年5月7日

# ほけんだより 5月号

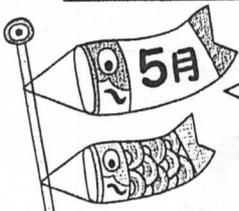
練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕

## 体調をくずしていませんか？

新学年がスタートして1カ月と少し。新しい学年・クラスに慣れてきた一方、今まで忙しさや緊張で紛れていた体・心の疲れが出てきやすいときです。「そういえばなんだかしんどいな～」と感じている人もいます。今年度は4月に入ってから、インフルエンザ、溶連菌感染症、水ぼうそうなどの感染症の報告もありました。新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまうものです。お子さんの様子を見て、疲れている様子でしたら、以下のことを心がけてみてください。

- ★十分な睡眠…いつもより早めに布団に入り、まずは体を休めましょう。遅くても10時までは寝るようにするといいですね。
- ★リフレッシュ…自分の好きなことをする。何もしないでゆっくり過ごす。  
ゆっくりお風呂に入る。きれいな景色、花を見る。軽く体を動かす。  
友達とおしゃべりしたり遊んだりする。  
などなど…自分に合う方法を見つけましょう。
- ★がんばりすぎない…無理をしすぎず、少し肩の力を抜いて、心にゆとりを持つようにしてみてください。時には誰かの力をかりることも大切です。



## < 5月の保健目標 > 自分の体の様子を知ろう



### ☆ 5月の保健行事予定 ☆

日程 (曜日)	健康診断の項目及び該当者、注意事項
8日 (木)	・寄生虫検査…この日か9日 (金) に提出します。
9日 (金)	・尿検査…この日の朝の尿を提出します。 ・寄生虫検査…必ず2日間行って提出します。
12日 (月)	・移動教室前検診 (6年) …体温表を持ってきてください。
15日 (木)	・歯科健診 (1・2年) …朝ごはんの後、必ず歯磨きをして来る。
20日 (火)	・歯科健診 (3・4年) …朝ごはんの後、必ず歯磨きをして来る。
21日 (水)	・尿検査…9日に提出できなかった人はこの日提出しましょう。 8時45分までに、保健室に持ってきて下さい。
22日 (木)	・眼科健診…全員受けます。
28日 (水)	・尿検査2次検査…該当者は、8時45分までに保健室に持ってきて下さい。
29日 (木)	・歯科健診 (5・6年) …朝ごはんの後、必ず歯磨きをして来る。



## 定期健康診断について



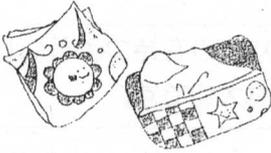
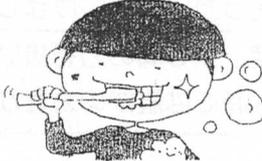
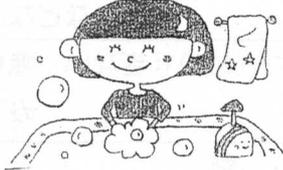
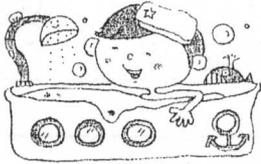
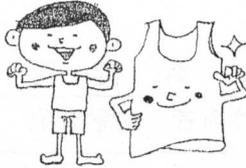
○今年度の定期健康診断は、5月で終了です。健康診断が全て終了した後「健康カード」を、ご家庭にお返しします。結果をご覧いただきましたら、押印のうえ学校にお返しください。学校で保管いたします。「健康カード」は、6年間使用いたします。なくしたり、汚したりしませんよう大切にお使いください。

○欠席などで健康診断などを受けていない人は「健康診断の受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに受けていただき、用紙を学校に提出ください。

○健康診断などで、疾病などがあつた場合は「健康診断の結果と受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに医療機関を受診し、用紙を学校に提出ください。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」と言って疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で診てもらつた結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

## レッツ☆チェック！ 毎日のせいけつ

ハンカチ・ティッシュを 持っていますか？	食後に歯みがき していますか？	うがい・手洗いを していますか？
		
お風呂に入っていますか？	下着を着ていますか？	つめは長くないですか？
		

## おうちの方へ



☆新学期が始まって1か月。緊張して、はりきって、頑張つた1か月だつたと思います。

「疲れた」と言葉に出さなくても、何となくいらいらしたり、甘えたり、ぼんやりしたり…。

お子さんの言葉、表情、態度にそんなサインが見られる時は、ゆったり、しっかり受け止めてあげてほしいなと思います。

☆豊玉南小学校には、心のふれあい相談員やスクールカウンセラーがおり、お子さんやおうちの方々からのご相談などについて、いつでも受け付けております。「こんなことで相談してもよいのかしら？」なんて思わないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。

○心のふれあい相談員（小淵さん）は、毎週、月、水、木、金（9時～15時頃）

○スクールカウンセラー（佐藤さん）は、毎週 火曜日（9時～17時30分）