

ほけんだより5月

平成28年5月9日
練馬区立中村小学校
保健室

みどり 緑がかがやき、さわやかな風がふく季節になりました。みなさん、おおがたれんきゅう たの す おおがたれんきゅう たの す 大型連休は楽しく過ごせましたか？夜おそくまで起きていたり、おかしを食べすぎたりしていませんか？この時期はよる 上 気温が暑くなったり寒くなったり、また新学期からたまっていた疲れが出てきたり、たいちょう 体調をくずしやすい時期です。もう一度自分の生活習慣を見直し、こころ からだ ととの バランスを整えましょう。

ごがっ けんこうしんだん よてい 5月の健康診断の予定



ひ ようび 日(曜日)	ないよう 内容	がくねん 学年
ふつか げつ ② 2日(月)	ちようりょくけんさ 聴力検査	ねんせい 5年生
むいか きん ⑥ 6日(金)	しりょくけんさ 視力検査	ねんせい 1年生
ここのか げつ ⑨ 9日(月)	しきかくけんさ 色覚検査	ねんせい きぼうしゃ 6年生(希望者)
とおか か 10日(火)	にようけんさにじ 尿検査(二次)	たいしやうしゃ ・対象者 みていしゆつしゃ ・未提出者
とおか か 10日(火)	しきかくけんさ 色覚検査	ねんせい きぼうしゃ 5年生(希望者)
いち すい 11日(水)	ないか 内科	ねんせい 1年生
いち もく 12日(木)	じびか 耳鼻科	ねんせい 1・4・5年生
いち げつ 16日(月)	がんか 眼科	ねんせい 1・4・5年生
いち か 17日(火)	がんか 眼科	ねんせい 2・3・6年生
はつか きん 20日(金)	ないか 内科	ねんせい 6年生
か か 24日(火)	ないか 内科	ねんせい 5年生
いち もく 26日(木)	じびか 耳鼻科	ねんせい 2・3・6年生

★おせわになる学校医の先生方★

ないか おおの くにひこせんせい
内科：大野 邦彦先生

じびか もりた めぐみせんせい
耳鼻科：森田 恵先生

がんか ひだか あきおせんせい
眼科：日高 章雄先生

し か こみや じやうじせんせい
歯科：小宮 城治先生



し かけんしん がつ
歯科検診は6月からはじまります

こんなことに気をつけよう！

- 内科検診：たいいくぎ わす も 体育着を忘れずに持ってきましょう。
しんぞう こきゅう おと き 心臓や呼吸の音を聴くので静かにしまし
しょう。
- 耳鼻科検診：なが かみ みみ 長い髪は耳にかけたり、ピンでとめて
みみ み 耳が見えるようにしておきましょう。
- 眼科検診：まえがみ なが ひと びん 前髪が長い人は、ピンでとめておきま
しょう。めがねをかけている人は、ひと
はずして診察を受けます。



ごがつびょう 5月病ってなあに？

ごがつびょう 5月病とは、ただ 正しい びょうき 病気の 名前 ではありません。しんがつき 新学期からの つか 疲れが 知らず 知らずのうちに からだ 身体

に たまって、ちょうど 5月の 連休 が 終わった 頃に、「なんとなく 調子が 悪い」「やる 気が 出ない」

など、こころ 心 や からだ 身体 に ふちょう 不調 が 現れる ことを いいます。

ごがつびょう もしかして、5月病？

からだ へんか 身体の変化

- 食欲がない
- 朝、自分で起きられない
- 頭痛やめまいがする

こころ へんか 心の変化

- なんだかぼーっとする
- やる気が出ない
- イライラする
- 一人になりたい

ごがつびょう おも 5月病かな？と思ったら…

- おうちの人や先生に相談しましょう
- からだを動かしたり、好きなことをして、気分転換をしましょう
- 早寝早起き朝ごはんを心がけましょう



保護者の方へ

日頃より学校保健へご協力をいただき、ありがとうございます



● 溶連菌感染症に注意してください

4月より溶連菌感染症でお休みする人が各クラスで見られています。溶連菌感染症とは、溶連菌という細菌がのどに感染し、のどの痛み、発熱、頭痛などが症状として現れます。身体や手足に発疹が出たり、舌がイチゴのようにブツブツになることもあります。このような症状がみられた時には、必ず医師の診察を受け、登校の可否を確認してください。症状が改善し、再び登校できるようになった時には、「登校届」を提出して下さい。ご家庭でも手洗いうがいの指導をよろしくお願い致します。