

ほけんだより 5月

令和6年4月30日
練馬区立下石神井小学校
保健室



新しい学年になり、1か月がたちました。そろそろ新しいクラスに慣れてきた一方、心やからだの疲れが出やすい時期です。特に、休日明けの欠席者や、週末になるにつれて保健室への来室が増えてきています。子供たちの疲れや、イライラも感じることがあります。忙しい毎日だとは思いますが、いつも以上に「休養」を意識して過ごしてもらえたらいいなと思っています。

◎ 5月の健康診断日程 ◎

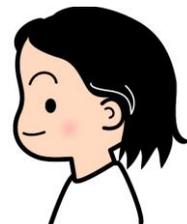
※変更がある場合は、お知らせします。



日程	行事	対象	注意事項
5月1日(水)	眼科検診	全学年	目にかからない髪型で
5月2日(木)	聴力検査	2年	耳の出る髪型で
5月7日(火)	聴力検査	1年	耳の出る髪型で
5月8日(水)	聴力検査(再)	5年	耳の出る髪型で
5月9日(木)	尿検査1次回収②	ぜんかいみていしゅつしゃ 前回未提出者	9時までに回収
	聴力検査(再)	3年	耳の出る髪型で
5月10日(金)	耳鼻科検診	1・2・3年	耳の出る髪型で
5月13日(月)		4・5・6年	
5月14日(火)	聴力検査(再)	2年	耳の出る髪型で
5月15日(水)	内科検診	1・3・5年	体育着持参 長い髪の毛はまとめる
5月16日(木)	聴力検査(再)	1年	耳の出る髪型で
5月20日(月)	尿検査2次配布日	たいしょうしゃ 対象者	
5月21日(火)	尿検査2次回収	たいしょうしゃ 対象者	9時までに回収
5月28日(火)	移動教室前健診	6年	



<聴力・耳鼻科>
耳の出る髪型で!





5月のほけん目標：「自分の体を知ろう」



しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

健康診断では、お医者さんが来て診察するだけでなく、身長や体重を測ったり、視力や聴力の検査もしたりしています。自分の体が順調に成長しているか、学校生活を元気に送る上で、不具合がないか、おうちの方任せではなく、自分でもチェックしてみましょう。

学年が上がり、クラス替えをしたり、新しい勉強が始まったりして、疲れがたまってくる頃です。あまり「疲れたなあ」と感じていない人は、きっとまだ緊張しているのかもしれませんが。その緊張が解けたとき、どっと疲れて体調をくずしたり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。自分に優しく、たまにはゆっくりする時間を取ってくださいね。

つかれる前に

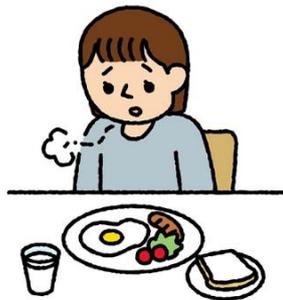


心もからだも休ませて

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

相談室の先生が来る日は・・・

ストレスのサインに気付いたら、そのままにせず、自分の好きなことをしてリラックスしたり、誰かに話を聞いてもらったりするとよいとされています。相談室には、3名の先生方（月・金：岩見先生（心のふれあい相談員）、火：中村先生（SC）、木：安間先生（SC））がいます。ぜひ、些細なことだと思っても、遠慮せず、お話ししてみてください。

また、5年生は4月末より SC全員面談をスタートしています。3年生は1学期中に岩見先生と全員面談を行う予定です。

