

日頃より、学校保健活動への御理解・御協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

これから1年間、この「ほけんだより」では、御家庭での保健教育に活用していただけるような「健康」についての情報を発信していきます。ぜひお子様と一緒に読みいただき、健康についてお話しする機会としていただけましたら幸いです。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

体・心の疲れを感じたら大切にしたい「ひと休み」

新年度がスタートして、約1か月が経ちました。5月は、新しい環境（クラスや友達等）の中で続いていた緊張の糸が、連休をきっかけに切れ、やる気がでない・だるい等といった心身の不調が現れやすい時期です。保健室への来室も、4月後半にかけて増えてきています。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期の子供たちは、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすくなっています。睡眠時間を多めにとる、好きな遊びをして楽しむ、おいしいものを食べる、悩み事があれば誰かに相談をするなど、動きや気持ちをゆるめてリラックスできる時間をつくることを意識してあげてください。

また、子供だけでなく大人も疲れが溜まりやすい時期です。少しでも疲れを感じたら「ひと休みすること」を大切に、定期的に親子で思いきりリフレッシュする日をつくっても良いですね！

✦ ✦ ✦ このような方法で元気をチャージ！ ✦ ✦ ✦

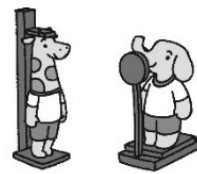


スクールカウンセラーとの面談について

毎週、スクールカウンセラーの出勤日にあたる**火曜日**と**木曜日**に、スクールカウンセラーとの相談日を設けています。スクールカウンセラーとの面談を希望する児童・保護者の方は、担任または保健室、特別支援コーディネーターまで御連絡ください。児童は、保健室前の「そらだんポスト」に予約カードを書いて投函することもできます。学校生活に関してお悩みのことがありましたら、気軽に御相談ください。



5月の予定



月	日	曜日	検診・検査項目	対象学年	備考
5	6	金	聴力検査	2・3・5年生	前日に耳掃除をしてくる
	9	月	尿検査（2次）	1次未提出者 2次検査対象者	9:00までに保健室へ
			内科検診（低学年）	1・2年生	13:00～ 体育着で受診
	10	火	尿検査（2次）追加回収日	9日の未提出者	9:00までに保健室へ
	12	木	眼科検診	全校児童	8:40～
	13	金	内科検診（高学年）	5・6年生	13:00～ 体育着で受診
	19	木	耳鼻科検診	全校児童	8:40～
	20	金	内科検診（中学年）	3・4年生	13:00～ 体育着で受診

お願い

各健康診断の終了後、所見があった児童に、「結果のお知らせ」をお渡しします。学校の健康診断は、病気の可能性がある児童を早期発見するためのスクリーニング検査であるため、医療機関を受診すると、最終的に「異常なし」となることもあります。

しかし、健康診断によって、実際に病気や異常を早期発見・早期治療できることもあります。お知らせをもらった場合には、できるだけ早いうちに専門医を受診してください。

特に、虫歯などの自然治癒が見込めない疾病・異常については、お早めにお子様を医療機関にお連れいただければと思います。受診されましたら、「治療済通知書」を学校まで御提出ください。

朝食を食べて1日を元気に過ごそう！

朝食を食べることには、子供たちが楽しい学校生活を送る上で大切な、良い効果がたくさんあります。

保健室に来て体調不良を訴える子供の中には、「朝ご飯、食べてきた？」と聞くと、「いつも食べてない。」「時間がなくて食べられないの。」などと答える子もいます。

毎朝しっかり朝食を食べることが理想ですが、忙しい朝の時間、難しい日もあるでしょう。そのようなときは、市販のパンやヨーグルト、バナナなどのフルーツ等、すぐ食べられるものを少しでもかまいませんので、食べてから登校させるようにしてください。

何も食べずに学校に来ることがないように、御協力をお願いします。

一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果

