

# 5月のほけんだより

令和4年4月28日

八幡台小学校 保健室

No. 2

新学期がはじまって1か月ほどたちました。そろそろ新しいクラスやお友だちにもなれてきましたか？ 新しい環境のなかでは、知らないうちに体や心に疲れがたまっているものです。また、連休明けには、生活のリズムが乱れやすく、やるきが出ない、体がだるいといった症状が出やすくなります。

体調をくずしてしまう前に、まずは早めに寝て、睡眠を十分とることで体を休めましょう。また、悩みごとがあれば、まわりの大人や友だちに相談してみましよう。

## 「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

## 学校での水分補給について

「熱中症」の危険は5月から始まります。「のどがかわいた」と思う前にこまめに水分をとりましょう。学校には、たっぷりとお茶や水を入れた水筒を持ってきてください。日ざしがきつくなってきていますので、外で遊ぶときは、ぼうしをかぶりましょう。



おうちの方へ



ご家庭から水筒をご準備いただいておりますが、水筒を持ってくるのを忘れた人や、水筒の中身がなくなった人には、学校からペットボトルの麦茶か水を貸出いたします。その際は、ご家庭から同等の物をご返却いただきたく、ご了承の程よろしくお願ひします。

ほけんぎょうじ  
5月の保健行事

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
ちようりよけんさ 聴力検査 ねんせい 5・6年生	しゆくじつ 祝日	しゆくじつ 祝日	しゆくじつ 祝日	ちようりよけんさ 聴力検査 ねんせい 3・4年生
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
ちようりよけんさ 聴力検査 ねんせい 2年生	がんか けんしん 眼科健診 ぜんがくねん 全学年		しか けんしん ねんせい 歯科健診 2・3・5年生 ないか けんしん ねんせい 内科健診 6年生、5の3	ないか けんしん 内科健診 ねんせい 2年生、4の1
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
ないかけんしん3 内科健診 ねんせい 3年生、4の2	ちようりよけんさ 聴力検査 ねんせい 1年生		しか けんしん ねんせい 歯科健診 6年生、1の1 しんでんず けつせきしゃ (心電図欠席者)	心臓精密検査 対象児童 (心電図欠席者)
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
			しか けんしん 歯科健診 4年生、1の2	
30(月)	31(火)	6月1日(水)	し か けんしん ひ あさ ☆歯科健診の日の朝は、とくにいていねい に歯をみがいてきてください。 じ び いんこうか けんしん ちようりよけんさ まえ ☆耳鼻咽喉科健診・聴力検査の前に は、耳そうじをしてきてください。	
けんにようようきはいふ 検尿容器配布 ぜんがくねん 全学年	じびいんこうか けんしん 耳鼻咽喉科健診 ねんせい 1年生、3の1、3の2 けんによう じ 検尿1次	けんによう じ よびび 検尿1次予備日		

### おうちの方へ 受診のお知らせについて

健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡します。健康で充実した生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は、早めに受診してください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異状なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。



### 学校管理下でけがをしたときの災害共済給付金制度について



ご家庭から「独立行政法人日本スポーツ振興センター加入同意書兼委任状」を提出いただきましたので、「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済契約加入確認証」をお渡しています。この確認証はご家庭で保管してください。

また、けがをしたときの手続きについて、和歌山市こども家庭課よりお知らせがありますので、裏面をご確認いただき、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。