



令和5年4月28日  
福岡小学校 保健室  
※おうちの人といっしょにみてください。

5月の保健目標～規則正しい生活リズムをつくろう～

新学年になって1か月。新しい生活にはなれましたか？おつかれ気味の人もあるかもしれませんね。また気温差も大きいので、さらに体はつかれやすい時です。これから始まるゴールデンウィークは、この1か月を全力でがんばってきたみなさんへのごほうびのような時間だと思えます。新学年の緊張でつかれた体と心を、しっかり休めて、休み明け、元気な笑顔を見せてくださいね。



まだまだ健康診断が続きます

5月の健康診断は、学校医の先生方による検診が続きます。1年に1回、身近なお医者さんに、みなさんの体をチェックしてもらえる貴重な機会です。事前の準備をしっかりと行って、今の健康状態をきちんとみてもらいましょう。

☆歯科健診（さいとう歯科の斉藤先生）

- ・9日 5.6年生
  - ・12日 3.4年生
  - ・16日 あすの木.1.2年生
- 1時間目から始まります。朝のはみがきはていねいにしましょう。



☆眼科検診（高橋眼科の高橋先生）

- ・24日 全学年
- 前髪が目にかからないように、ピンやゴムでとめてきましょう。



☆内科健診（安藤医院の安藤先生と新井整形外科の新井先生）

- ・15日 4.5.6年生 男女ともに、体育着を着たまま検査をします。
- ・22日 あすの木.1.2.3年生 体育着を忘れずに持ってきましょう。

～体がつかれるところです～ 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え

特に「熱中症」の危険は、5月から始まっています。水筒をもってきましょう。そして、「のどがかわいた」と思う前に、休み時間ごとなど、こまめに水分をとりましょう。



脱ぎ着のしやすい服で 体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり 紫外線を避けよう



あつくなると、すぐに水筒の中身がなくなってしまう人をみかけます。大きめの水筒がおすすめです。

# ～心こころがつかれるところです～ そうだそうだんんするってどんなこと？

## 「相談力そうだんりよく」も大切な「力ちから」です

悩みなやがあったり、落ち込おんだり、気分きぶんがモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分じぶんで解決かいげつ法ほうを考えかんがえついたり、自分じぶんなりの方ほう法ほうでモヤモヤを解かい消しょうできればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考かんがえたり、落ち込おみから抜ぬけ出だせないときは「相談力そうだんりよく」を発はつ揮きしてはどうでしょう？

どう相談そうだんしたらいいかわからないときは



話はなしかけやすい人ひとは誰だれですか？  
親身しんみに聞きいてくれる人ひとがきつとい  
るはず。切きり出だしにくいときは、  
なんでもない話はなしから始はじめるといい  
かもしれません。

これからいろいろな  
経験けいけんを積つみ重かさねていく



みなさんには、「相談力そうだんりよく」も大切たいせつに  
育そだててほしい「力ちから」です。保健室ほけんしつ  
も「相談力そうだんりよく」のお手て伝つたいをします！

だれかになやみを話はなしたり、だいじな話はなしをするときってどきどきして、とても勇ゆう気きがいりますよね。大人おとなでも同じです。でも、勇ゆう気きを持もって、心こころをひらいて話はなしをしてみると…話はなししてよかったって思おもえます。何かあなったら、話はなしたいと思おもう人ひとに話はなしてみましよう。

## ～おうちの方へ～



### ☆健康診断結果について

これから検診が続きますが、検診後の結果については出来るだけ早くお知らせします。お知らせが届きましたら、早めの受診をお願いします。ただ、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出す）ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。また結果のお知らせは、「歯科健診」「尿検査」以外は、受診が必要な人のみお渡しします。ご承知おきください。

### ☆健康診断に係る就学援助について

医療券発行の対象者は、要保護世帯のみとなります。就学援助を希望しているご家庭で、「むし歯（CO除く）」「結膜炎」「トラコーマ」「中耳炎」「慢性副鼻腔炎」「アデノイド」と検診で診断され、そのお知らせが学校から届きましたら、医療券での受診をお願いいたします。医療券は5月下旬頃に発行される予定ですので、それまで受診はお待ちください。

### ☆熱中症予防（水・お茶のみ ※状況により変更があり。）

暑い日が増えてきました。水筒を用意してください。併せて、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルの用意もお願いします。

また学校ではエアコンなどをつけて対策をとっておりますが、暑い時のマスクの着用は、熱中症のリスクを高める心配があります。マスクをつけているお子さまについては、暑い時は外すよう、学校でも声かけしておりますが、ご家庭でも無理しないよう改めてお子さまへお声かけください。



### ☆給食後の歯みがきタイムについて

5月8日から始まります。懇談会資料でお知らせしたとおり、歯ブラシ等をご準備ください。また、本校の流しの数や歯みがきの仕方より、歯みがき粉の使用は不可となっています。ご理解ください。

