



令和5年4月28日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

かつ ほけんもくひょう けんこう
<5月の保健目標> 健康なからだをつくろう

5月は暦の上では、夏の始まりです。気温の差が激しくなり、夏のように暑い日、冬のように寒い日が交互に来て体調を崩して保健室に来室する子が増えたような気がします。1学期はまだまだ始まったばかり。自分の心と体をしっかり休ませてあげて、元気に学校生活を送りましょう。

がっ びょう
5月病 になっていませんか?



ごがっびょう
五月病とは…
あたらしいかんきょう
新しい環境になれることに時間がかかって、なんだか気分が落ち込んだり、体調を崩してしまう時期のこと



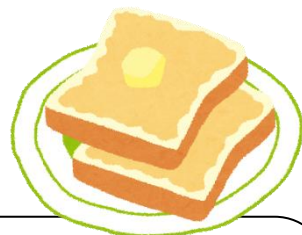
あさ
朝ごはんで
3つのスイッチ ON!

ON
からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。



のう ON
脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

なか ON
お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



あさ た からだ たいおん さ ずつう ふくつう たいちよう
朝ごはんを食べないと、体の体温が下がり、頭痛や腹痛、体調不良といった症状を引き起こします。また、空腹による気持ち悪さもお昼になると出てきてしまいます。
しっかり朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせましょう!

5月の予定

2日(火)	しきかく けんさ けっせきしゃ およ た がくねん きぼうしゃ 色覚検査 欠席者及び他学年希望者
10日(水)	じびか けんしん じ ぶん 耳鼻科検診 13時30分～
16日(火)	がんか けんしん じ 眼科検診 14時～ にようけんさ にじ かいしゅうび 尿検査二次回収日
17日(水)	にようけんさ にじ かいしゅうび よびび 尿検査二次回収日 予備日
18日(木)	しどう ねんせい ブラッシング指導 2・4・6年生
25日(木)	しんぞう けんしん よびび そうごう ふくし 心臓検診予備日 総合福祉センター じはん じはん うけつけ 13時半～14時半 受付

尿検査未提出・再検査の通知が届いたお子様は必ず**5月16日**に提出していただくようお願いします。

業者委託検診予備日について

今年度から、業者に委託している検診の予備日(心臓検診・結核検診・脊柱側弯症検診)については、保護者の方の付き添いで検診を受けていただくことになりました。

学校から場所と日時を記載した用紙を配付しますので、必ず受診するようお願いいたします。

※結核検診については、予備日に限らず、対象者の検査には保護者の同伴が必要です。ご協力をお願いします。

保護者の方へ



2・4・6年生のブラッシング指導があります

5月18日にブラッシング指導があります。今年度は、コロナ禍前の指導を実施する予定です。つきましては、対象学年は歯垢染め出しを実施しますので、授業に必要な物のご用意をお願いいたします

日時：5月18日(木)2・3時間目

対象学年：2・4・6年生

指導内容：正しい歯の磨き方(歯垢染め出しをおこないます)

※6年生のみ位相差顕微鏡(歯垢の中の菌を見る顕微鏡)を使用します

持ち物：①歯ブラシ ②コップ(携帯用の小さなコップ×)
③手鏡(できればスタンドタイプのもの) ④汚れてもいいロングタオル
⑤洗濯ばさみ2個

5月8日以降の新型コロナウイルスの学校生活や欠席について

5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類に移行することを受けまして、欠席の扱いについても変わることが考えられます。詳細については学校だより及びさくら連絡網にてご連絡させていただきます。

また、5月8日から学校の歯磨きを再開する予定です。以下のものを当日までに準備し、学校に持参をお願いします。

〇ハブラシ 〇コップ 〇手鏡