



ほけんだよ / 5月



第2号

令和元年5月8日(水)

中野区立江古田小学校

主任養護教諭 山崎 裕子

緑がきれいな季節です



ながれんきゅうあ 長い連休が明けました。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか。

さて、新年度が始まって1か月がたちました。ホッとしてくるこの時期は、いままできんちょうしていた分の疲れが出てくる時期でもあります。がんばっていた心が体が「SOS！助けて！」とサインを出していたら、無理はせずに、がんばっている自分をほめて、ゆっくり休ませてあげましょう。

5月は緑がきれいな季節... ゆっくり、のんびり緑をながめてみるのもいいかもしれませんね。

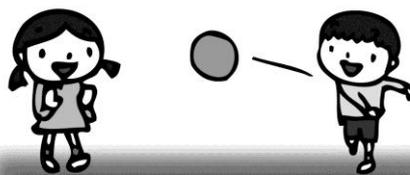
みつけてね あなたにあったリフレッシュ

「なんだかやる気が出ないなあ」という時は、ちょっと心がお疲れぎみかもしれませんね。そんな時は、上手に気分転換をして、心をリフレッシュさせたいものです。自分に合いそうなリフレッシュの方法を見つけてみましょう。

おいしいものを食べる



うんどう そと かるい運動・外あそび



ぐっすりおむる



おんがく 音楽をきく

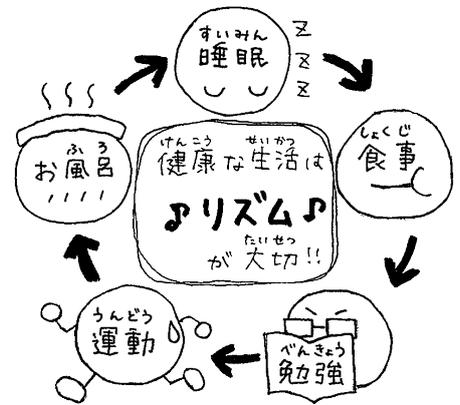


5月 ほけんもくびょう

きそく正しい生活をしよう

今年のゴールデンウィークはいつもよりも長かったですね。休みが続くと、どうしても乱れてしまうのが「生活リズム」...「学校生活のリズムにもどすのが大変」と感じている人も多いのではないのでしょうか。

乱れてしまったリズムを早く取りもどすためには、まずは「早寝早起き」から始めましょう。朝、スッキリ目覚めると、1日のよいスタートを切ることができますよ。

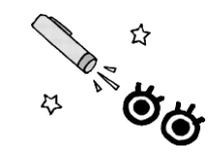


健康診断

順調にすすんでいます

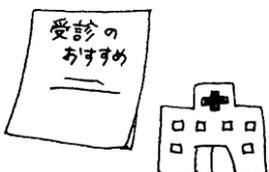


身体測定、視力、聴力、内科検診、...とすすんできた健康診断。残りは耳鼻科検診、腎臓病検診(尿検査)、心臓検診、眼科検診、歯科検診となりました。最後までしっかり受けましょう。

5/9 (木)	5/14 (火)	5/15 (水)[1年のみ]	5/16 (木)[2・4・6年] 5/23 (木)[1・3・5年]	5/30 (木)
耳鼻科検診	尿検査	心臓検診	歯科検診	眼科検診
				
前日までに耳の そうじをしておき ましょう。	朝起きたらすぐ 尿をとります。 持ってくるのを 忘れないように。	体育着を忘れず に持ってきましょ う。	めがねを使って いる人は持ってき ましょう。	朝、しっかり歯 みがきをしてきま しょう。



健康診断の 結果について



保健調査票や各種問診票への記入等、健康診断へのご協力ありがとうございます。おかげさまで順調に進んでおります。検診結果は各検診が終了次第、疾病・異常の疑いがある場合のみ、随時、「〇〇健康診断(検査)結果のお知らせ」を配布させていただいています。お子さんが持ち帰りましたら、早めに専門医での受診をお願いいたします。受診後は、用紙の下部にある「診断報告書」を主治医に記入してもらい、学校へ提出してください。(すでに経過観察中などで主治医から指示を受けている場合は、結果やその指示内容を保護者の方が記入して提出して下さってもかまいません。)

尚、学校での定期健康診断は、疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング検査」なので、専門医の受診の結果によっては「異常なし」と診断されることもあるかと思えます。また、検診時の校医による診断結果なので、すでに治療中という方にもお知らせをお出しすることもあります。定期受診の目安として捉えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。