



令和5年5月1日
さくらしりつちよだしょうがっこう
佐倉市立千代田小学校
ほけんしつ
保健室

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスにも慣れて、落ちついてきところではないかと思えます。でも、気づくと「なんだか体が重い」、「少し落ち込み気味」そんなことはありませんか。生活の中で新しいことや変わったことが多いこの時期は、体も心も疲れやすいものです。十分に睡眠をとったり好きなことをしたりと、体と心を休める時間を作りましょう。



〈5月の健康診断の予定〉

日にち	実施する検査	時間	対象学年
1日(月)	尿検査1次予備日	8:30までに 提出	未提出者
11日(木)	歯科検診	9:30~	4~6年
12日(金)	眼科検診	13:30~	1年 お知らせが あった人
18日(木)	歯科検診	9:30~	1~3年
19日(金)	心電図検査	10:15~	1年
23日(火)	尿検査2次 予備日: 6月1日(木)・7日(水)	8:30までに 提出	お知らせが あった人

~保護者のみなさまへ~

毎朝お子さんの検温と健康観察をありがとうございます。学校で具合が悪くなった場合、回復しない場合などは迎えに来ていただきます。スムーズに連絡がとれるために、お子さんに「今日はここにいるよ」などと伝えてください。ご協力お願いいたします。

健康診断は6月まで続く予定ですが、学校医が行う健康診断は病院受診を勧められた児童のみ、「結果のお知らせ」を渡しています。結果のお知らせをもらわなかったご家庭は、「異常なし」とご判断ください。病院受診時に「異常なし」と診断されることもあります。受診後は、学校に結果報告書を提出してください。ご理解とご協力をお願いいたします。すべての結果が書かれた「健康の記録」は7月上旬に、健康診断が終わった後、全児童に配付いたします。

運動会の練習が始まります！

気温が高くなった日は、暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。こまめに水分補給や休憩をとるように心がけましょう。もし、具合が悪いと感じた時や具合がわるそうなお友達をみかけたら、すぐにまわりの先生に伝えましょう。



本番の日に自分の力を出し切ることができるように毎日の体調管理に注意しましょう。

- ①準備体操をしっかりしよう。 ②手足のつめは、短く切っておこう。 ③朝ごはんを食べよう。



- ④こまめに水分をとろう。 ⑤しっかり睡眠をとろう。 ⑥サイズの合った靴をはこう。



運動は、体にいいことがいっぱい！

- ①筋肉がつく。
- ②骨が強くなる。
- ③暑さ、寒さに強くなる。
- ④心が安定する。
- ⑤血のめぐりがよくなる。
- ⑥体の脂肪がつきにくくなる。

こころの健康について

悩みや不安があるときには一人で悩んだり、解決しようとせず、おうちの人や先生、お友達に聞いてもらいましょう。誰に相談してよいか分からない…。直接話すのは緊張する…。そんなときには、保健室前にある相談箱に手紙を書いてポストの中へ入れてください。解決方法を一緒に考えましょう。

