

保健だより



令和6年5月1日
白銀小学校 保健室

5月は心身の疲れがやすい時期です。ゴールデンウィークなども活用して、しっかり休息をとり、それぞれ自分に合った方法で、うまくリフレッシュして、疲れを癒してほしいと思います。



5月の健康診断の日程

日にち	項目	対象者	
ついたち 1日	水 尿検査1次予備日	未提出の人	忘れずに提出をお願いします。
21日	火 尿検査二次	お知らせした人のみ	予備日は5月30日(木)です。
23日	木 眼科検診	1年生 他学年抽出者	メガネの人は忘れずに持参してください。
28日	火 心電図検査	1年生	体操服を忘れずに持たせてください。
30日	木 内科健診	全学年	体操服を忘れずに持たせてください。
	尿検査二次予備日	お知らせした人のみ	忘れずに提出をお願いします。

<保護者の方へ>

健康診断や各検査の結果、医療機関での相談や治療が必要な場合、個別にお知らせしています。学校生活において配慮が必要な場合がありますので、受診後は「相談・治療済み症」にて、受診の結果や経過を学校までお知らせください。すでに治療中や経過観察中の場合は、その旨を記入して、提出してください。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

よい姿勢『立腰』

合言葉は「グー・ペタ・ピン！」



グー

おなかとせなかにグー ひとつずつ

ペタ

あしはゆかにペタ

ピン

せすじはピン

【立腰の効果】

- やる気がアップする
- 集中して物事に取り組める
- 持久力がつく
- 頭がさえる
- 勉強が楽しくなる
- 成績がよくなる
- 行動がすばやくなる
- バランス感覚が整う
- 内臓のはたらきがよくなる
- スタイルがよくなる



よい姿勢は、毎日意識することで身につきます。『立腰』で心も体も健康に!!

「せんせいあのねポスト」の利用について

相談室の前に、「せんせいあのねポスト」が置いてあります。

悩んでいることや困っていることを「相談カード」に書いて、ポストに入れると、養護教諭が確認し、相談したい先生に届けます。「相談カード」はポストの横に置いてありますので、誰でも、必要な時にご活用ください。

悩みや困ったことは一人で抱え込まないことが大切です。

