

ほけんだより 5月

令和5年 5月1日（月） 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

4月は身体測定、歯科健診、視力検査、聴力検査がありました。5月も健康診断の予定が盛りだくさんです。忘れ物などをしないように気を付けましょう！

健康診断の5月の予定

月	火	水	木	金
8 尿検査キット 配付日	9 尿検査 全校	10	11 内科健診① 4・5・6年生	12
15 運動会 代休	16 耳鼻科健診 1・2・4・6年生	17 血液検査 5年生	18 内科健診② 1・2・3年生	19
22 心電図検査 1・4・6年生	23	24 尿再検査 尿検査未提出者	25	26
29	30 歯科健診② 1・2・3年生	31	6/1	2

○ おねがい ○

尿検査 検査の前日はビタミンCを多く含む飲み物は飲まないようにしてください。
事情があり提出できない人は保健室へ知らせに来てください。

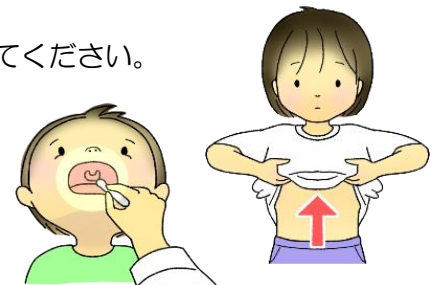
内科健診 体育着の半そでを忘れずにもってきましょう。

耳鼻科健診 検査の前日に耳そうじをしてくるようしましょう。

血液検査 事前におうちの方の同意を得ています。心配なことがある人は相談しにきてくださいね。

心電図検査 検査前は激しい運動を控えましょう。鳥海中学校の保健室を借りて検査をします。

歯科健診 給食後の歯みがきをていねいに行いましょう。



☆健康診断の際は、マスク着用
へのご協力をお願いします☆

～1人でなやんでいませんか?～

悩みがあったり、落ち込んだり、気持ちがすっきりしないとき、どうしていますか?5月は「5月病」という言葉があるほど、気持ちが落ち込みやすい時期です。「なんだか学校に行きたくないな」「勉強に集中できないな」「なんとなく体調がよくないな」などと感じることがあるかもしれません。そんなとき、大切にしてほしいことは「誰かに相談する」ことです。誰かに相談することは「自分のことを大切にすること」であるともいえます。悩みを誰にも言わず、がまんし続けてしまうことは、自分を苦しめてしまうことにつながります。自分が相談しやすい人であれば、誰でもいいのです。友達、家族、先生…あなたの周りにはあなたのことを大切に思っている人はたくさんいます。もちろん保健室にも、けがや体調不良のときだけでなく、悩みを相談する場としても使ってください。先生はいつでもみなさんの味方です!

だれかになやみを話したり、だいじな話をするときってどきどきして勇気がいりますよね。大人も一緒です。でも、勇気をもって心を開いて話をしてみると、「話してよかった」と思えるかもしれません。



★スクールカウンセラーの先生に相談することもできます★

鳥海中学校にスクールカウンセラーとして、橋本まり子先生に来ていただいています。中学校のカウンセリング件数が少ないとき等に、小学校の児童やおうちの方も利用することができます。

おうちの方もお子様に関するお悩み等あれば相談することも可能です。相談したいことがある方は養護教諭を通じて日程調整をしますので、ご連絡ください。(TEL: 27-6311 梁田)

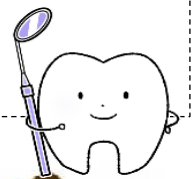
○保健関係 提出書類○ 5/8 (月) 締め切りです

- ・結核問診票(全校)
- ・心電図検査 既往歴調査書(1・4・6年生)
- ・モアレ検査同意書(5年生)



*配付した封筒に入れてご提出ください。

4～6年生へ「歯科健康診断結果」をお渡ししています。「視力検査の結果」については、受診の必要がある児童のみ配付しています。受診の必要がある場合は、なるべくお早めに受診して下さるようお願いいたします。また、受診された場合は医師の証明をもらい、用紙を学校にご提出ください。



～うれしいできごと～

先月の20日のPTAの日、あるおうちの方が、「先生のほけんだより、いつも楽しみにしています。分かりやすく、そうだよなあとと思いながら読んでいます!」と、声をかけてくださいました。声をかけてくださったのはもちろんですが、ほけんだよりをおうちの方が読んでくださっていることがとても嬉しかったです。(私が子どものとき、ほけんだよりは読まずにゴミ箱へポイ!なんてこともあったような…)お忙しい中読んでくださり、本当にありがとうございます。

これからも、伝わる分かりやすいほけんだよりを目指していきます。