

ほけんだより

令和6年5月
八代市立八竜小学校 保健室
おうちのひととよんでください

早いもので、5月となりました。運動会にむけた活動も徐々にはじまり、休み時間には職員室まで子供たちの元気な声が聞こえてきます。

5月は新年度の疲れが出たり、食中毒・熱中症等が発生しやすく、様々な理由で体調をくずしやすい時期といえます。毎日しっかり朝ご飯を食べ、夜はしっかり寝て、次の日もまた元気に活動できるよう、体調管理を心がけましょう。



5月の保健目標は **自分の体を知ろう** です。

4月や5月は心臓検診や歯科検診、内科検診等の健康診断が行われます。自分の体が健康かどうか、病院を受診した方がよいところはないかを自分でしっかり確認しましょう。

また、5月は新年度の疲れが出やすい時期です。体の健康にくわえて、自分のこころの健康にも目を向け、悩みや不安があるときには、家族や先生など、信頼できる大人に相談をするようにしましょう。

こんな方法で元気をチャージ！

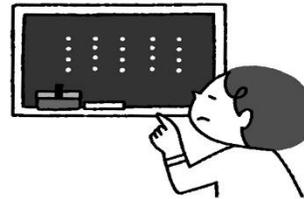


※ゴールデンウィーク中は、ケガや病気に気をつけて、規則正しい生活をこころがけながら、楽しい連休を過ごしてくださいね♪

新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

～スクールカウンセラーの先生を紹介します～

今年度は新しく【山崎 晃 先生】が来てくださることになりました。第1回目は、5月21日（火）です。主に子供たちや保護者の方の相談にのってくださいます。「話を聞いてもらいたい」「カウンセリングを受けたい」などありましたら、保健室 坂田までご連絡ください。

今年度の日程は以下の通りです。

お気軽にお問い合わせください

- ①5月21日（火） ②6月11日（火） ③8月27日（火）
- ④9月24日（火） ⑤10月8日（火） ⑥11月19日（火）
- ⑦12月6日（金） ⑧1月21日（火） ⑨2月25日（火）

※7月4日（木）には青木 加奈子先生（SC）がいらっしゃいます。この日も相談は可能です。

～保護者様～

視力・聴力検査の結果を配付しました

先週、4月12日に実施した視力・聴力検査で受診が必要と判断された児童へ、検査結果（眼科診療指導票）を配付しました。

封筒に入れ配付をしておりますので、ご家庭で確認され、早めに受診をしていただきますようお願いいたします。なお、異常の見られなかった児童へは配付をしておりません。ご承知おきください。

