



ほけんだより 5月

令和4年4月28日(木)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井彩伽

新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。新しい環境に戸惑いもあったかと思いますが、少しずつ一人ひとりのペースで学校生活を楽しむことができるようになってきたと思います。これから、ゴールデンウィークに突入しますが、生活リズムをくずすことなく、充実したお休みを過ごしてほしいと思います。

衣服の調節ができるようになろう！

朝夕は涼しく、昼は暖かい日が続くようになりました。この時期は1日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。このようなときは、着ている衣服を調整することで、快適に過ごすことができます。登下校のときは、薄い上着などを羽織り、暑いときは上着を脱ぐことでコントロールできます。運動会の練習も少しずつ始まります。帽子・水分補給も忘れないようにしましょう。

急に暑くなる日は熱中症に注意



相談カアッで心も元気に！

4月後半、「お腹が痛いです。」と言って保健室に来た人が多かったように感じます。不安な気持ちやイライラする気持ちがたまると、お腹が痛くなったり、頭が痛くなったりすることがあります。このような症状を防ぐためには、不安な気持ちやイライラする気持ちをためこまないことが大切です。家族や友達、学校の先生など、近くの信頼できる人に相談してみましょう。また、すいみをしっかりとることも心の健康には効果的です。



★スクールカウンセラーの紹介

令和4年度は、松内照美スクールカウンセラーに来ていただくことになりました。4月の時点では、以下の日程で来校される予定です。(変更の可能性もあります)

5月9日(金)	6月21日(火)
7月7日(木)	9月6日(火)
10月20日(木)	11月22日(火)
12月13日(火)	1月19日(木)

お話を聞いてほしい人、相談したいことがある人は、担任の先生か、酒井先生に伝えてください。

保護者の方からのご相談もお待ちしています。ご希望の方は、学級担任もしくは養護教諭に連絡をお願いします。

Long-COVID



相談カアッ 大作戦!!

5月病? 6月病?



話を聞いてみよう

とにかく「言葉に」



一緒に考えよ?

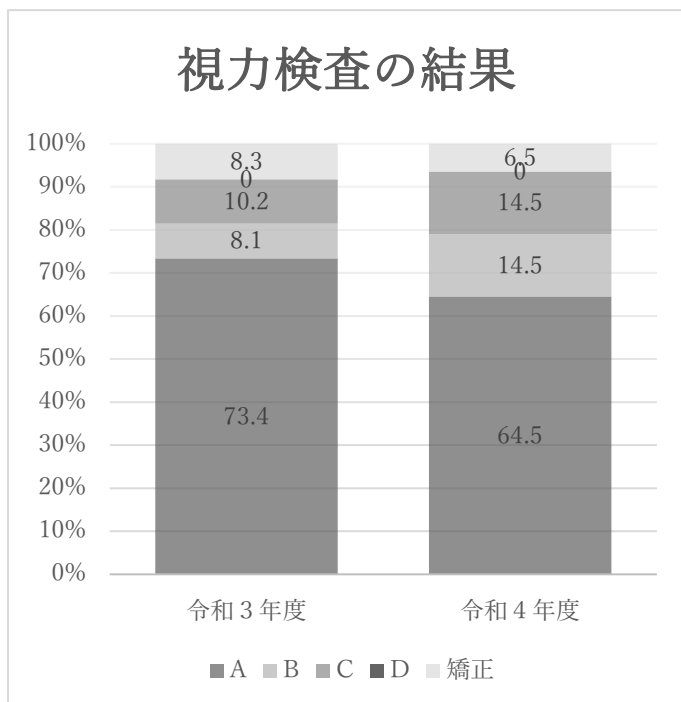


こまごまにこまごまに

ひとりじゃないよ

保護者の方へ

視力検査の結果が気になります。。。



4月15日(金)に校内で発育測定を行いました。結果を見て、視力が下がった人が多いと感じました。左のグラフは視力検査の結果です。昨年度の結果は昨年度の6年生の結果が入っており、今年度結果は1年生の結果が入っているので、対象に差があります。しかし、裸眼視力Aの児童が約10%も減り、BやC児童が増えていることが現状です。メディアの不適切な使用は子どもたちの目に影響を与え続けています。家庭で作ったルールを子どもたちが守ることができるように、また、子どもたちが今の視力を保つことができるように、保護者の方も一緒にノーメディアデーに挑戦していただければ大変ありがたいです。

健康診断結果を随時お知らせします！

4月までに、発育測定、心臓検診、尿検査、眼科検診を実施しました。発育測定に関しては、全校児童に結果を配布しておりますが、心臓検診、尿検査、眼科検診の結果は異常があった児童のみ結果を配付しています。異常等がみられた場合は、早めに受診するようにしましょう。また、受診された場合は、受診結果報告書を学校に提出してください。

5月9日に、運動器検診問診票・結核検診問診票を「ほけんれんらくぶくろ」にて配付いたします。5月18日を締切としていますので、各問診票に記入され、期限内の提出をお願いします。また、「ほけんれんらくぶくろ」は繰り返し使用します。期限を過ぎての返却は、次の配付物を滞らせてしまいますので、ご協力をお願いします。



今後の健康診断について

- ★5月18日(水)に歯科検診、6月16日(木)内科検診を予定しています。校医の先生方へご相談したいこと等ありましたら、お気軽に学校までご連絡ください。
- ★4月21日(木)が尿検査の提出日でしたが、お休みで提出できなかった人は、5月13日(金)を予備日としています。朝から採尿し、忘れずに持ってきてください。