

げんきのたね

5月

令和6年5月2日
築山小学校保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい出会いにわくわくしたり楽しいことがたくさんあったりしたと思います。しかし、新しい環境に不安を感じたり、疲れがたまったりしている人もいます。連休中は規則正しい生活をし、心と体を休めて5月も元気に過ごしましょう。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る

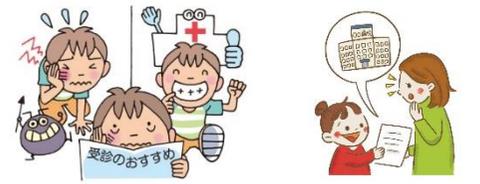


体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

健康診断 続きます



新学期早々、保健調査票等、健康診断の書類を提出していただきありがとうございました。5月は、内科検診や耳鼻科検診、眼科検診、運動器検診と検査が続きます。検査の結果は、歯科検診は連休明けに全員へお知らせします。その他の検診については、詳しい検査や治療が必要なお子様へお知らせのプリントをお渡ししますので、早めに病院受診をしていただくようお願いいたします。

5月は、内科検診や耳鼻科検診、眼科検診、運動器検診と検査が続きます。検査の結果は、歯科検診は連休明けに全員へお知らせします。その他の検診については、詳しい検査や治療が必要なお子様へお知らせのプリントをお渡ししますので、早めに病院受診をしていただくようお願いいたします。

<5月・6月の健康診断の予定>

- 5月 8日 (水) : 内科検診 (6年生)
- 5月 9日 (木) : 内科検診 (1年生)
- 5月10日 (金) : 尿検査 (全学年)
- 5月14日 (火) : 尿検査 (予備日) 内科検診 (5年生、2-1、2-2)
- 5月15日 (水) : 耳鼻科検診 (4年生)
- 5月16日 (木) : 耳鼻科検診 (1年生)
- 5月17日 (金) : 内科検診 (3年生、2-3、2-4)
- 5月23日 (木) : 内科検診 (4年生)
- 5月30日 (木) : 運動器検診 (5-1、5-2男子)
- 6月 4日 (火) : 眼科検診 (1年生)
- 6月12日 (水) : 眼科検診 (4年生)
- 6月13日 (木) : 運動器検診 (5-2女子、5-3)



こんな日は熱中症にご用心

5月はさわやかな風がふき、運動に適した季節ですが、体がまだ暑さに慣れていません。急に激しい運動をすると、熱中症の危険があります。運動したり外出するときは次のことに注意しましょう。



湿度が高い日
急に暑くなった日
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

スクールカウンセラーの先生の紹介

5月より、築山小学校に月に1回程度スクールカウンセラーの山下孝裕先生が来校されます。心がモヤモヤした時や、悩みがあるときに、力になっていただける先生です。相談したいことがあるときは、担任の先生や保健室までお知らせください。保護者の方の相談もできます。5月17日(火)、6月11日(火)、6月17日(火)来校予定です。

