

ほけんだより

# ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわ ねん がつはっこう  
令和5年5月発行



がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標



せいかつ ととの  
生活リズムを整えよう

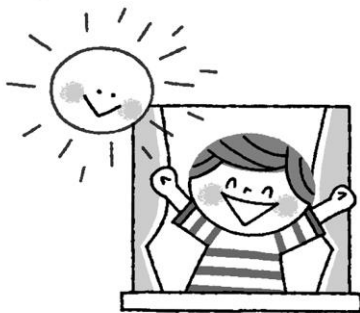
しんねんど はじ 新年度が始まって、およそ1か月がたちましたね。あたらしい 学年やクラスには 慣れてきましたか？ふと気づくと「何だか体が重たい」「ちょっと落ちこみぎみ」そんなことはないでしょうか。生活の中で新しいこと・変わることが多いこの時期は、体も心もつかれやすいです。すいみんを多めにとったり、好きなことをしたり…動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切ですよ。

からだ こころ  
疲れていませんか？



## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやお 早起きして朝日をあびる



ちやうしょく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

### 保健室利用のルール

基本的には、休み時間に利用する。

急ぎではない時は、担任の先生に伝えてから来る。

保健室にきた理由を自分で伝える。「いつ、どこで、何をしていた、どうなった」

転んで、きずが汚れている場合は、水道できれいに洗ってから来る。

保健室の先生の名前も覚えてね。  
おがわさいこ やまださおり  
小川彩子と山田早織です。  
よろしくお願ひします。



## \* おうちの方へ \*

### ☆健康チェックカードについて

5月8日から、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されました。それに伴い、毎朝検温・健康観察をしていただいていた健康チェックカードが不要となりました。長い間ご協力いただき、ありがとうございました。今後はカードへの記入はなくなりますが、現在北小では、腹痛や嘔吐症状の風邪等も流行しておりますので、朝の健康観察は引き続きお願いいたします。朝の時点で、体調が優れない場合は無理をさせず、ご家庭で休養させてください。

### ☆水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします

季節の変わり目で、寒暖差が大きい日があります。朝は涼しいと思っていても、日中は気温も上がり、夏日のような日も増えてきました。時々、下校前に水筒のお茶がなくなってしまったというお子さんがいます。**下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶**を持たせていただきますようお願いいたします。必要に応じて、お茶だけでなく、スポーツドリンクを持たせていただくことも可能です。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

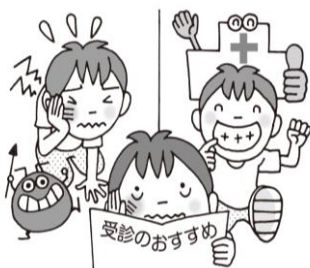


### ☆頭ジラミについて

6月から水泳指導が始まります。ご家庭でも時々確認していただきますようお願いいたします。判断に迷われることがあれば、保健室でも確認することができますので、連絡帳などで担任へご連絡ください。



### ☆定期健康診断の結果



『検査結果のお知らせと受診のお勧め』で健康診断の結果をお知らせしています。

学校生活、日常生活が元気に楽しく送れるよう、早めに医療機関で受診していただきますようお願いいたします。用紙を受け取らなかった場合は異常なしです。(歯科検診のみ、全員に結果を配付します。)

※ 学校で行う健康診断は、スクリーニング検査（病気や病気になりそうな人を見つける医学的なよりわけ）です。医療機関で受診し「異常なし」と診断される場合がありますが、ご了承ください。

### ～今年度お世話になる学校医の先生を紹介します～

**内科** 北川 好郎先生（ながくて北川こどもクリニック） 服部 学先生（図書館通りクリニック）

**歯科** 青木 啓豪先生（アオキ歯科） **眼科** 鈴村 好人先生（スズムラ眼科医院）

**耳鼻科** 犬飼 大輔先生（愛知医科大学耳鼻咽喉科） **薬剤師** 湯江 朋巳先生

