

ほけんだより



令和5年5月 津田小学校保健室

新学年になって1ヶ月、新しい生活には慣れましたか？教員として初の学校勤務である私は他の先生方からのご指導や助言をもとに自分なりのペースで頑張っているところです。5月はゴールデンウィークや遠足、運動会などイベントが盛りだくさんです。万全な状態でイベントに参加したいのに不規則な生活を続けていると病気やケガに繋がります。自分の生活をもう一度見直してみましょう。

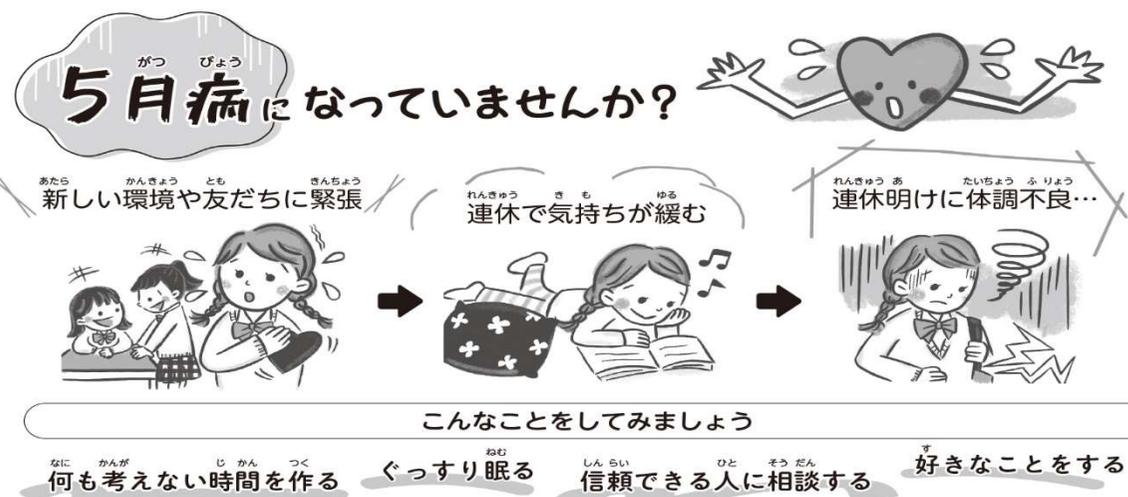
～まだまだ続きます！健康診断～

月	日(曜日)	検診名	対象学年	備考
5月	1日(月)	聴力検査	1年・3年・5年・すみれ・たんぽぽ	<聴力検査> 左右のいずれかで音が聞こえない場合、受診のお知らせを出します。
	9日(火)	内科検診	2年・4年・6年	
	11日(木)	尿検査(2次)	1次検査未提出者・1次検査で蛋白・糖・潜血のいずれかで(±)及び(+)の結果が出た児童	<尿検査(2次)> 1次未提出者、1次検査で蛋白・糖・潜血もいずれかで(±)及び(+)の結果が出た児童が対象です。当日起床してすぐの尿を採ってください。
	12日(金)	内科検診	1年・3年・5年	<内科検診> 学校医の水内先生にお世話になります。 <u>体操服が必要です。</u>

～知っていますか？『5月病』～

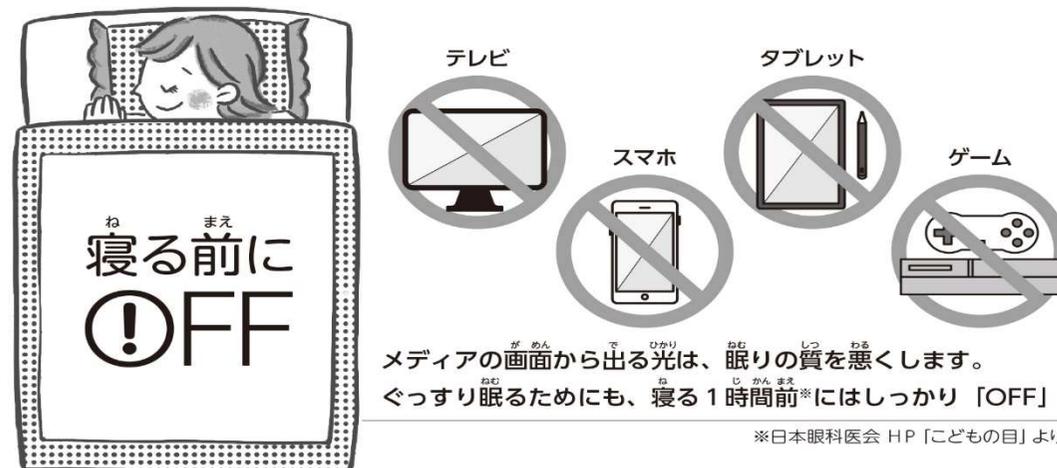
みなさん、『5月病』をご存知でしょうか？どこかで耳にしたことがある人もいると思います。新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、身体と心のバランスを崩して、連休明けからいろいろな不調が出てくることをいいます。(正式な病名ではありません。)

予防のためには疲労やストレスをためないことが大切です。自分なりのストレス解消法を試してみたり、リフレッシュをしたりするのはいかがでしょうか？



～寝る前のメディアとの付き合い方はどうですか？～

子供たちと話しているときに「YouTube よく見てる！」という声をよく耳にします。学校でもクロムブックを使っての授業が当たり前になり、子供たちにとってもメディアは身近なものとなり、触っていて時間があっという間に過ぎたという経験をした人もいます。みなさん、寝る直前までメディアに触っていることはありますか？メディアの画面から出る光を『ブルーライト』と呼び、実は眠りの質を悪くしてしまいます。眠りの質を良くするためにも寝る1時間前には電源を切って触るのを控えてみましょう。



～身体測定、視力検査、聴力検査と再検査が終わりました～

健康手帳を配布するので、サインをして学校に提出してください。

視力は再検査を実施した児童には再検査の結果も記入しています。受診のお知らせもらった方は早めに受診をして検査報告書を提出してください。もし受診の前に再検査を希望される場合はご連絡ください。

