

5月のほけんだより

川口市立十二月田小学校
保健室
令和4年5月2日

4月の入学式や進級・クラス替えから1か月が経ちました。元気いっぱい勉強や運動を頑張ることも大切ですが、自分の心や体の健康状態と向き合い、元気をたくわえることも大切です。これからも友達や先生と色々なことを楽しめるように、食事・運動・休養のバランスの良い生活を心がけてください。

健康診断の日程 5月

日付	検診項目	時間
13 金	心臓検診(1・4年生)	8:50~11:50
16 月	尿検査(全学年)	8:30~9:00
18 水	歯科健診(1年生)	9:00~10:15
20 金	内科検診(4年生)	8:50~10:00
24 火	胸部X線(抽出者)	12:00~12:30
26 木	歯科健診(3年生)	8:50~10:00
27 金	尿検査二次(抽出者)	8:30~9:00
31 火	歯科健診(2・4年生)	13:30~14:30

※尿検査容器は前日に配付します。翌日朝の提出を忘れないようにしましょう。

もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか?

検診の終了時間は前後する可能性があります。



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

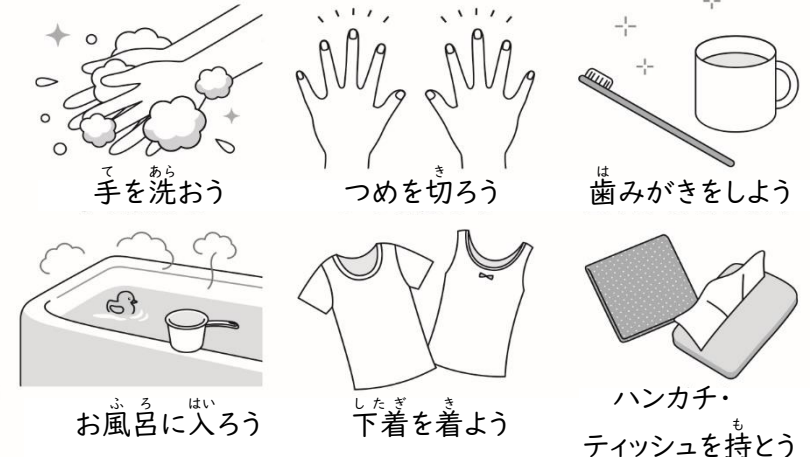
困っていることがある人は、保健室に相談に来てください。



Q どうして「清潔」が大切なの?

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やおし歯などの「病気の予防」、2つの目的があります。

Q 清潔のポイントは何?

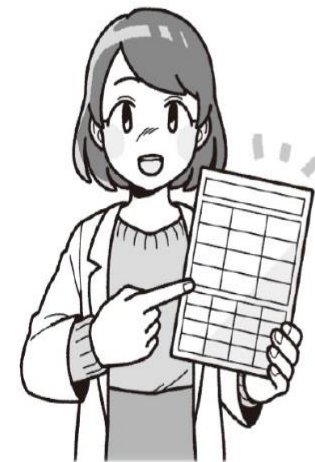


保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断で「受診のすすめ」をもらったら、早めに医療機関の受診をお願いします。学校の健康診断はスクリーニングなので、「受診のすすめ」=「異常」ではありませんが、もし病気があっても、早く見つけられれば早く治療を始められます。

「受診のすすめ」をもらわなかった人も、健康診断の結果をおうちの人と一緒に確認しましょう。自分の成長を実感し、普段の生活を振り返るきっかけにしましょう。



いいリズムで 毎日元気!