

ほけんだより 5月

令和4年 4月27日 小松市立安宅小学校 保健室

5月の保健目標

からだ
じょうぶな体をつくろう

新年度がはじまり1か月がたとうとしています。新しい生活にも慣れ、毎日学校で元気にすごしていることがたをみることができてとてもうれしいです。しかし、5月は心とからだの疲れが現れやすい時期です。1日がんばった自分の心やからだをしっかりと休ませてあげましょう。きそく正しい生活リズムで心もからだも元気いっぱい！

こんな症状「五月病」かも…？

朝起きるのがつらい

元気が出ない

イライラする

からだがだるい気がする

学校に行くのがつらい

食欲がない

5月は、新しい生活の疲れが出始め、ストレスを強く感じやすい時期です。そのため上のような症状がでることがあります。

「五月病」にならないようにするには…



規則正しい生活リズムですることが大切です。また、心のイライラやモヤモヤは大きくなりすぎる前に、身近な人に話すことでスッキリするかもしれません。

がっ けんこうしんだん 5月の健康診断



にようけんさ 尿 検査	5月 17日 (火)	せんがくねん 全学年
ないかけんしん 内科検診	5月 19日 (木)	1・2・3・4・6年生
	5月 26日 (木)	5年生
にようけんさいちじ にじ 尿 検査一次二次	6月 2日 (木)	さいげんさしや 再検査者 みけんさしや 未検査者
にようけんさ にじ 尿 検査二次	6月 17日 (金)	さいげんさしや 再検査者

じびかけんしん がんかけんしん がっき ねんせい たいしやう おこな
※耳鼻科検診と眼科検診は2学期に1・4年生を対象に行います。

健康診断の結果をお知らせしています

がっこう けんこうしんだん けっか びやうき うたが ひと し はいふ
学校では健康診断の結果、病気の“疑い”のある人には「お知らせカード」を配付します。
うたが びやういん いじやう しんだん
“疑い”なので病院では「異常なし」と診断されることもあります。
しりよく ていか まいとし ていきじゆしん めやす
「視力の低下など毎年のことだから・・・」とそのままにするのではなく、定期受診の目安に
していただければと思います。
し ひと はや せんもん いしや
お知らせカードをもらった人は、なるべく早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。



！ 新型コロナウイルス感染症対策へのご協力のお願い

石川県内において新型コロナウイルスの感染者数は、高止まりが続いています。ゴールデンウィークは、人との接触機会が増え、感染リスクが高まります。子どもたちが安心して学校生活を送ることができるよう、学校でも感染対策を徹底していきます。ご家庭におかれましても感染対策について、もう一度ご確認をお願いします。

■感染予防のための行動

- 1 基本的な感染症対策（3密の回避、正しい手洗い、咳エチケット）の徹底
- 2 毎朝の健康観察（検温、体調の確認）
- 3 免疫力を高めるための十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事



また、感染が判明した場合や濃厚接触者に該当した場合、発熱等の風邪症状がみられる場合、同居家族に発熱等の風邪症状が見られる場合 もお子さまの登校は控え、休養または自宅待機していただくようお願いいたします。（欠席ではなく、出席停止扱いとなります）