

ほけんだより

5月号



令和6年4月30日(火)

鳥飼 東 小保健室

★おうちの方と一緒に読んでね★

5月病に気をつけよう

最近、こんな症状はありませんか？

なんとなく体調が悪い

元気が出ない

食欲がない

イライラする



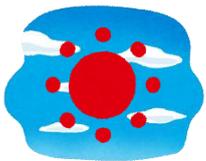
4月に新しい学年や環境になってがんばりすぎたことで、ゴールデンウィーク明け頃にこのような症状が出ることを、「5月病」といいます。

5月病かな？と思ったら…

たっぷり睡眠をとったり、ゆっくりお風呂に入ったり、運動やおしゃべりを楽しんだりして、心と体の疲れをとってあげるようにしましょう。



今日のこのころの天気は？



は 晴れ：うれしい、楽しい。
元気。おだやか。



く もり：もやもや。
なやみや不安がある。



あ め 雨：悲しい、つらい。
なみだが出る。



か みなり：イライラ。腹が立つ。
むしゃくしゃする。

このころの天気がよくないときは、だれかに相談したり、自分の好きなことをしたりすると、少しずつ晴れてくるでしょう。

天気もこのころも、晴れの日はかりではありません。

雨の日やかみなりの日があるから、成長できることもあります。

このころの天気について考えることで、「自分の今の気持ちを知って、自分をわかってあげること」が大切です。

がつ ほけんぎょうじ
5月の保健行事

1日(水)	しんぞうけんしん ねん 心臓検診(1年) にょうけんさ じ かいしゅうび 尿検査1次もれ回収日
8日(水)	ちょうりよくけんさ ねん 聴力検査(1・2年)
9日(木)	ちょうりよくけんさ ねん 聴力検査(3・5年)
15日(水)	にょうけんさにじ 尿検査二次
16日(木)	がんかけんしん 眼科検診
28日(火)	じびかけんしん 耳鼻科検診
30日(木)	しんぞうにじけんしん 心臓二次検診

がつ にち にち けんにょう ていしゆつ ひと
4月16日・17日に検尿を提出できなかった人は、
この日に忘れずに持ってきてください!

がつ ほけんぎょうじ よてい
6月の保健行事(予定)

か きん し かけんしん
7日(金) 歯科検診
か げつ ぜんこくは たいかい ねん
10日(月) 全国歯みがき大会(5年)
みてい は ほけんしどう ねん
未定 歯の保健指導(1年)
せい かん しどう
性に関する指導<プライベートゾーン>(1年)
せい かん しどう りんかんまえ ねん
性に関する指導<林間前>(5年)

がつ けんこうしんだん
5月の健康診断

	しんぞうけんしん 心臓検診 	ちょうりよくけんさ 聴力検査 	がんかけんしん 眼科検診 	じびかけんしん 耳鼻科検診 
日程	5/1(水) 1年	5/8(水) 1・2年 5/9(木) 3・5年	5/16(木) 1年生と抽出者	4/28(火) 1年生と抽出者
内容	心臓に病気がないか しらべる。	耳がよくきこえてい るか調べる。	耳・鼻・のどに病気が ないか調べる。	目やまぶたに病気や 異常がないか調べる。
注意	体操服を忘れずに!	小さい音をきくので 静かにまつ。	まえがみ なが ひと 前髪が長い人は、 ピンでとめる。	かみ みみ 髪で耳がかくれない ようにする。

保護者の方へ

- ・4月の学校だよりでもお知らせしましたが、学校がある日は毎朝必ず、LEBERにお子さまの出欠と健康状態の入力をお願いいたします。(検温は任意です)
- ・健康診断の結果、治療や受診が必要な場合には、お知らせの用紙をお渡しします。できるだけ早く受診していただき、その結果を学校にお知らせください。
- ・学校の検診はあくまでスクリーニングのため、病院で診察を受けると異常がない場合もあります。ご了承くださいますようお願いいたします。