



令和6年5月21日
若楠小学校 保健室

新学期が始まって1か月がたちましたね。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。体が暑さになれていないこの時期は、熱中症になりやすくなります。外で遊ぶときや、運動をするときは、帽子やこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



五月病に 気をつけよう

新しいクラスにも、少しずつ慣れてきたところだと思います。新しい学年に慣れてきてホッとするこの時期は、今まで緊張していた分の体や心の疲れが出やすい時期でもあります。新しい環境に変わって、ストレスや不安を感じることもあったはずです。がんばりすぎて心や体が疲れていると、体調にも影響がでてくる可能性があります。ゆっくりする時間を取って自分の体や心のことを考えてみましょう。

新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす



心や体からSOSが出ているときは、好きなことや運動をして気分転換をしたり、誰かに相談したりすることで気持ちも楽になることもあります。一人でかかえこまず、家族や友だち、先生に相談してみてください。保健室でも待っています。

健康診断 まだまだ続きます

4月から健康診断が続いています。健康診断では、身体に病気や異常はないか、どのくらい成長できているかがわかります。

5月29日(水)は尿検査の提出日です。朝登校したら、忘れずに提出するようにしましょう。

尿検査の

提出期限は

5月29日



5月13日～17日は「若楠小 衛生週間」でした。

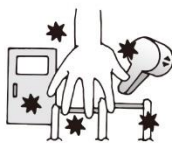
児童保健委員会の5月の活動で、ハンカチ・ティッシュの持ち物チェックを行いました。

1週間を通して、身の回りの清潔を心がけ、病気の予防に取り組み、多くの方が、ハンカチ・ティッシュを身に着ける習慣がついたと思います。

これからも、体やまわりの環境をきれいに保って、病気にかからないように続けていけるといいですね。

ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものに触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をつまみ傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをした時や鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



健康診断の結果について

健康診断の結果をお知らせしています。身体測定・視力測定・歯科健康診断の結果は全員へ、その他の検診は病気や異常の疑いがある人すべてに「治療勧告書（受診のすすめ）」を渡しています。診断結果は、今体に違和感がなくても今後の病気になる可能性を教えてください。検診結果をもらった後、すぐにおうちの方と一緒に確認をして、早めに病院受診をしてください。受診後は「治療票」の提出をお願いします。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、なぜなのかを考えて、今の生活を継続しましょう。

治療証明書の提出をお願いします

