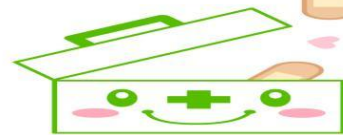


保健だより 5月



新年度が始まり1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい時期なので、時には一息ついて自分の心や体の声に耳を傾けてあげてくださいね。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



5月からスクールカウンセラーの北條先生が来校いたします。学校生活のことや子育てのことなど、気になることや心配なことなどありましたらお声かけください。

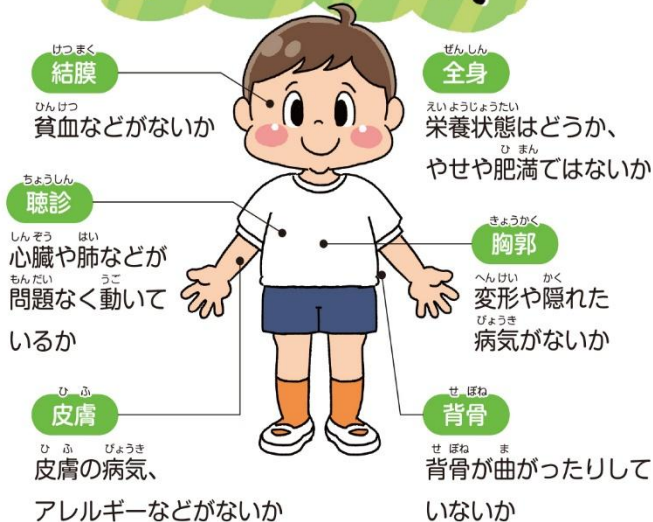
☆健康診断の結果について☆

4月から実施している健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要な人に、個別でお知らせを配付しております。受診がすみましたら結果を学級担任にお渡しください。

また、学校生活の中で配慮が必要な場合はご相談ください。



内科検診で何が分かるの？



5月20日(水)に内科検診があります。学校医の金先生に診てもらいます。

検診の環境整備には、プライバシーや心情に配慮できるように準備しておりますが、何か心配なことなどありましたらお知らせください。

【環境的な配慮】

- ・男女別に行う。
- ・検診の際は周囲から見えないようにスクリーン等で診療スペースを用意する。
- ・女子児童の検診の際は、立ち合いや介助は女性教職員にする。

☆当日欠席した場合は、後日保護者の方の引率のもと「美野里病院」金先生のところで内科検診を受けることとなります。よろしくお願いいたします。