

ほけんだより 5月号

富岡市立黒岩小学校 保健室
令和3年4月30日 発行

新学年しんがくねんになって1ヶ月かげつ。そろそろなれてきたでしょうか。おつかれぎみの人もいるかもしれませんね。ストレスや不安ふあんをかんじることはありますか？ストレスと上手じょうずにつきあうには、自分じぶんにあったちょっとした工夫くふうが必要です。ときにはゆっくり休みながら、こころの健康けんこうについてふりかえてみてくださいね！



5月の健康診断日程



健康診断けんこうしんだんを、自分の体じぶん からだに興味きょうみをもつきっかけにしてみてください。治療ちりょうのおしらせがとどいたら、お医者さんいしよにみてもらってくださいね！

けんしんこうもく 検診項目	じっしび 実施日	たいしょう 対象 がくねん 学年	じゅんび 準備	ちゅういん 注意点
にょうけんさ② 尿検査②	13日 (木)	たいしょうしゃ 対象者	にょう の ようき 容器	<ul style="list-style-type: none"> 2次検査対象者には、検査容器を、前日の12(水)にお配りします。 1回目未提出者は、前回の配付容器を使用してください。
しかけんしん 歯科検診	13日 (木)	ぜんがくねん 全学年		<ul style="list-style-type: none"> 給食後のはみがきをしっかりとしてください。
ないかけんしん 内科検診	17日 (月)	ぜんがくねん 全学年		<ul style="list-style-type: none"> からだを清潔<small>せいけつ</small>にしてきてください。
じびかけんしん 耳鼻科検診	21日 (金)	ねんせい 4年生		<ul style="list-style-type: none"> 耳<small>みみ</small>のそうじをしてきてください。

こころが疲れたときには . . .



きもちをかきだそう



まわりの人に相談しよう



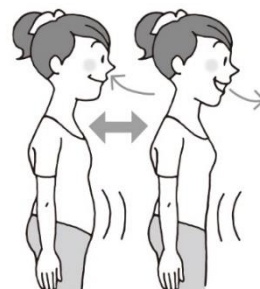
のんびりすごしてみよう



からだをうごかそう



すきな音楽をきこう



深呼吸してみよう

まだまだ気が抜けません！感染症対策

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症が猛威^{もうい}をふるっています。日々^{ひび}の学校生活^{がっこうせいかつ}でしっかりと感染症対策^{かんせんしょうたいさく}ができていますか？保健室^{ほけんしつ}から、みなさんに気^きをつけて欲しい^ほことが3つあります。

① しっかりマスクの着用^{ちやくよう}を！



体育^{たいいく}のあと、休み^{やす}じかんのあと、玄関^{げんかん}でマスクをせず^とに友だち^{とも}とおしゃべり^しをしていませんか？

マスクをしていないときはしゃべらない。

これをしっかり^ま守^もっていきましょう。みんな^{みんな}で生活^{せいかつ}するためのマナー^まナーです！

② こまめな手洗い^{てあら}を！



【手洗いの5つのタイミング】

- ・学校^{がっこう}に登校^{とうこう}したとき
- ・トイレ^{トイレ}のあと
- ・休み^{やす}時間^{じかん}のあと
- ・給食^{きゅうしょく}のまえとあと
- ・家^{いえ}に帰^{かえ}ったとき

※このほかに、せきやくしゃみをしたとき^{てあら}にはこまめに手洗いをしましょう！

③ 生活リズム^{せいかつ}をととのえて！

明日^{あした}からゴールデンウィーク^あがはじまります。学校^{がっこう}がないからといって、夜^{よる}おそくまでゲーム^{ゲーム}をしていたり、昼^{ひる}ごろまでねていたりすることがないようにしましょう。

ゴールデンウィーク明け^あにそなえてはやね・はやおき・朝ごはん^{あさめし}ができる^あるとよいですね。

規則^{きぎ}正しい生活リズム^{せいかつ}は病気^{びょうき}にまけない強い^{つよ}体^{からだ}をつくってくれますよ！

保護者のみなさまへ

★結核健診・運動器検診問診票について★

本日、結核健診・運動器検診問診票を配付しました。別紙のおたよりをご覧ください、5/7（金）までに学校へ提出してください。

★出席停止疾病について★

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）
- インフルエンザ ○百日咳 ○麻しん ○風しん
- 水痘（水ぼうそう） ○咽頭結膜熱（プール熱）
- 結核 ○流行性耳下腺炎（おたふく風邪） など

出席停止となった場合、欠席扱いとなりませんので、治るまでしっかり療養^{りょうやう}しましょう。登校^{とうこう}するに際し、医師^{いし}の書いた『治療証明書』が必要^{ひつやう}となります。上記^{じょうぎ}の病気に^{びょうきに}かかった場合は、必ず^{かならず}学校^{がっこう}までお知らせ^{おしらせ}ください。

★スポーツ振興センターについて★

学校管理^{がっこうかんり}下^かでけがをし、医療機関^{いりょうきかん}を受診^{うぜん}した場合、スポーツ振興センター^{スポーツしんこうせんたー}の対象^{たいしょう}となる^{なる}ことがあります。申請^{しんせい}には治療点数^{りょうりょうてんすう}が500点を^を超^こえているなどの条件^{じょうけん}があります。「このけがは対象^{たいしょう}になるの？」「申請^{しんせい}の方法^{はうほう}は？」など、ご不明^{ごふめい}な点^{てん}がありましたら養護教諭^{やうごきょうゆ}までお気軽^{かみかみ}にご相談^{ごさうたん}ください。

相談^{さうだん}のフロフェッショナル^{らいうせう}乗校^{りやう}白^{びやく}

●スクールカウンセラー
5/25（火）

●心の教室相談員

5/7・14・21・28（金）

保護者^{ほごしや}の方も相談^{さうだん}することができます！

- ・子育て^{こども}で悩^{なや}んでいることがある。
- ・子ども^{こども}の勉強^{べんきやう}や発達^{はつたつ}のことで心配^{しんぱん}なことがある。

どんなささいな^{なん}ことでも大丈夫^{だいじゆう}です。お気軽^{かみかみ}に担任^{たんにん}または養護教諭^{やうごきょうゆ}までご連絡^{ごんごう}ください。TEL(62-0827)

