

新学期がはじまって、1ヶ月が経ちました。1年生は新しい学校に、2～6年生は新しいクラスに少しずつ慣れてきましたか？がんばりすぎて疲れてしまった人は、ゴールデンウィークなどを利用して、ゆっくり休んでください。

5月も歯科検診や眼科検診など、まだまだたくさんの健康診断があります。みんなの身体を見てもらえる大切な機会なので、休まないようにしましょう♪

～からだやこころのつかれはありませんか？～

たいせつ 大七切にしたい「ひと休み」

ふと気づくと、「なんだか体が重たい。」「ちょっと落ちこみぎみ…。」「なかなか元気がでない。」など、そんなことはないでしょうか？生活の中で新しいこと、変わることが多いこの時期はからだも、こころも、つかれやすいです。北小学校でもお休みしている人もちらほら出てきています。

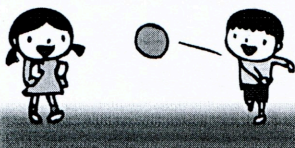
そんなときは、すいみんを多くとったり、好きなことをしたり…からだところをゆるめる時間をつくってあげましょう♪

たとえば… 😊

おいしいものを食べる



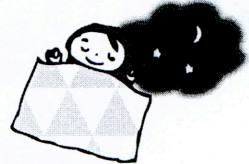
かるい運動・外あそび



おんがく 音楽をきく



ぐっすりおむる

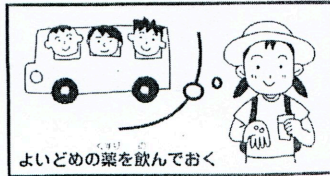


いろいろなことを『がんばるとき』とおなじように、『ひと休みするとき』も大切にこの1年すごしてほしいです！

あした
明日は
こうがいがくしゅう
校外学習



みんなで
たのしい
校外学習に
しよう!!



5月の保健行事

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8 内科検診 5・6年(8:45~)	9 聴力検査 5年生	10 歯科検診 全年生(9:30~)	11
14 聴力検査 3年生	15 尿検査二次 提出日(休校)	16 聴力検査 2年生	17	18 聴力検査 1年生
21	22	23	24	25
28 眼科検診 (13:30~) (年生+対象者)	29	30 心臓2次 (13:30~) 3中、対象者	31	

ほけんだより おうちの方へ



新学期が始まりもうすぐ1ヶ月が経とうとしています。お子さんの様子はいかがでしょうか？そろそろ心身の疲れがあらわれはじめるころかもしれません。「しんどい」「おなかが痛い」「頭が痛い」「学校お休みしたいなあ」など、お子さんは呟いていませんか？保健室では少しずつ『お疲れモードさん』が増えてきています。

お子さんの「疲れた」サインを察知したら…



休憩タイムをとる



スキンシップ



話をさく



笑顔で接する



おうちの方もお疲れモード!?

お子さんを取りまく環境が変わるということは、おうちの方にとっても不安なことだと思います。そんな毎日でお疲れモードではありませんか？お子さんの体のことや成長について気になるときは、いつでも保健室にご相談ください。



視力検査について



全学年視力検査が終了しました。検査結果は「けんこうのきろく」に記載していますのでご確認ください。「けんこうのきろく」をご確認後は、捺印（もしくはサイン）のうえ担任まで提出してください。



学校での視力検査は、スクリーニングといって学校生活を送る上で「気になるところがあるか」



を基準におこなっています。受診の際には、医師の診断結果と違うことがありますので、あらかじめご了承ください。また、メガネ（コンタクト）



を使用している人は、メガネ（コンタクト）をかけたままの状態で行っています。



結果について



*結果は「A」「B」「C」「D」の4段階でお知らせしています。

結果が「B（0.9）」以下のお子様には、『視力検査結果通知票』を本日お渡ししています。

眼科でより詳しい検査を受けることをお勧めしますが、最近眼科を受診された方やメガネを買い替えた、メガネの度数を「B」程度に合わせた方などは、受診についてはご家庭でご判断ください。



眼科検診について

眼科検診は、1年生全員と2年生～6年生の調査票抽出者が対象です。5月14日（月）に『眼科検診問診票』を配布しますので、必要事項を記入していただき5月18日（金）までに担任までご提出ください。

☆1年生

- 結果について、異常が認められた場合のみお知らせします。

☆2～6年生の検診対象者

- 対象者にはお知らせを配布します。
- 結果は検査日以降にお知らせします。

視力については眼科検診では検査できません。視力検査の結果に関しては、「視力検査結果通知票」でお知らせしていますので、直接眼科へご相談をお願いします。

