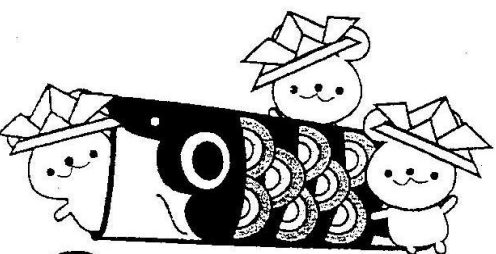


ほけんだより

貝塚市立 東山小学校 保健室*NO.5 平成23年4月28日



新学期が始まって1ヶ月。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか？この時期は体調をくずしがちですが、みなさんは大丈夫ですか？
毎日元気に過ごせるように、「早寝・早起き・しっかり朝ご飯」を心がけましょう。そして連休の間に体を休めて、また5月から元気いっぱいがんばりましょう！

5月保健行事

日	曜日	行事	対象	
2	月	聴力検査	4・5・6年生	
9	月	聴力検査	2・3年生	
10	火	聴力検査	1年生	
		ぎょう虫検査予備日	27日の未提出者	※1日目は家で検査するだけ。 ※大事な検査です。必ず出してください。
11	水	ぎょう虫検査予備日(提出)	27日の未提出者	※2日目は家で検査し、学校へもってくる。 ※大事な検査です。必ず出してください。
		検尿2次(提出)	対象者のみ	※対象者にはお知らせを渡します。 ※朝起きてすぐの尿をとる。
12	木	眼科検診	1年生全員 2~6年の抽出者	※アンケートまだの方は前日までに提出 お願いします。
17	火	歯科検診	全員	※歯みがきを当日の朝、しっかりしてきて下さい。
26	木	耳鼻科検診	1年生全員 3・5年の抽出者	

残りの検診はどんなことをするのか、検診前に知っておこう。

聴力検査
5/2~
音がどのくらい聞こえているか調べます

眼科検診
5/12
目に病気や異常がないか調べます

歯科検診
5/17
歯や歯ぐきの状態、かみあわせなどを調べます

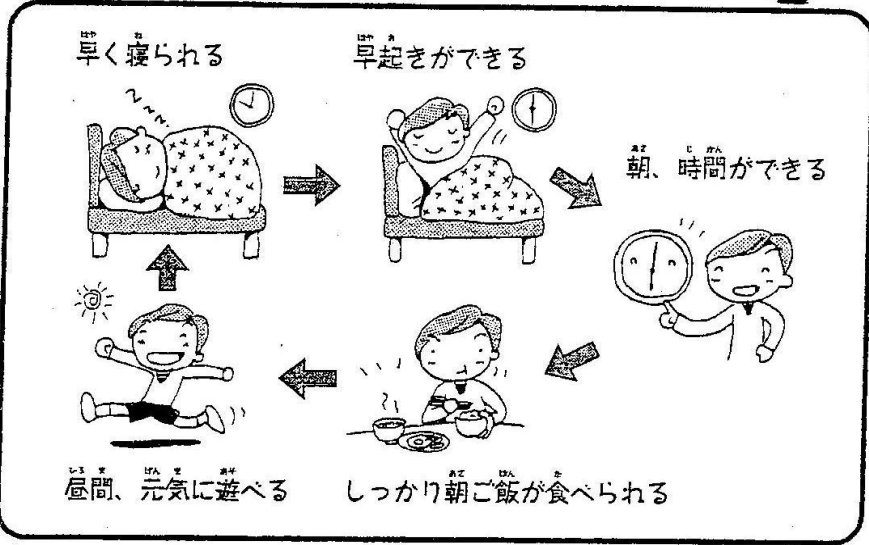
耳鼻科検診
5/26
耳、鼻、のどに病気がないか調べます

みんなの体を知るための大切な検診ばかりです。なるべく休まないようにしましょう。

ゴールデンウィークが やってきます!

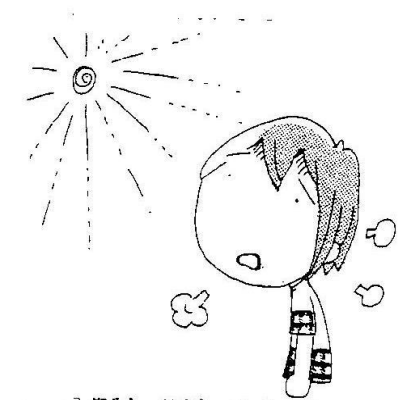
ゴールデンウィーク中も... 「早寝・早起き・しっかり朝ご飯」をこころがけよう😊

☆まずは早寝から! 早寝ができると、規則正しい生活ができますよ。



朝ご飯が大事な理由
朝ご飯を食べずに学校に来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力がなくなったりしがちです。朝ご飯を食べる子ほどテストや運動の成績がよいというデータもあります。(平成19年度全国学力・学習状況調査:文部科学省)

~今日のマメちき~



五月病って何?

新年度が始まって少したったころ、自分のまわりのさまざまな変化にからだがついていけず、食欲がなくなったり、やる気が出なくなったり、落ち込んだ気分がずっと続く……ということがあります。
そんな症状がある場合は、もしかしたら五月病がかもしれません。五月病は環境の変化で起こることが多く、ほとんどの場合、自に見えないストレスなどが原因のようです。
思い当たるときはひとりで悩まず、まわりの人に相談してみましょう。

東山の子のみなさんは、大丈夫ですか? 保護者のみなさんも 毎朝体調のチェックをお願いします。

ケガを受診したらお知らせください

保護者のみなさまへ
授業中や登下校中など、「学校管理下」でケガをして受診したときは、お知らせください。日本スポーツ振興センター災害共済給付の対象となる場合があります。

共済給付の条件

- 「学校管理下」のケガであること
授業中、登下校中、休み時間、校外学習などが含まれます。
- 医療費の請求点数が500点以上
窓口で支払った金額(自己負担分)とは異なります。病院を受診した際、一度たずねてみてください。

くわしくは学級担任か保健室までお問い合わせください。