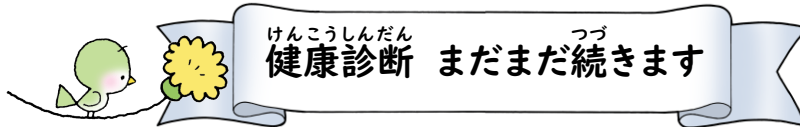




令和4年5月2日
 宇奈月小学校
 保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

新学期が始まって1か月がたちました。今まできんちょうしていた分のつかれや、気温の変化で、体調をくずしやすくなっています。ゴールデンウィークで生活リズムがくずれた人も、まずは早く寝ることから始めて、しっかり体を休めましょう。



5月の保健行事

項目	日時	行く学年	調べること・注意すること
内科検診 運動器健診	11日(水) 18日(水)	4~6年 1~3年	のど、心臓の音、背骨などをみられます。運動器健診アンケートもみてもらいます。
尿検査	17日(火)	ぜんがくねん 全学年	じんぞうの病気や、糖尿病を調べます。朝起きて一番のおしっこをとみましょう。
耳鼻科検診	19日(木)	ぜんがくねん 全学年	みみ、はな、のどの病気はないか調べます。おうちで耳かきをして、きれいにしておきましょう。
眼科検診			目の病気や、まぶた、まつげなどの目のまわりの状態などをみてもらいます。

昨年度は60人で
30.5%でした!

歯科検診の結果

◎ おし歯があった人
40人 (23.5%)



◎ 白い歯ピカピカさん
(おし歯、おし歯を治した歯、おし歯になりそうな歯、歯垢のついた歯がない人)



100人 (59.2%)



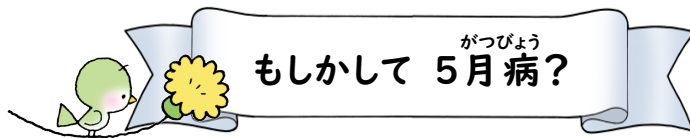
◎ 歯みがきの状態があまりよくない人
7人 (4.0%)



◎ おし歯になりそうな歯があった人
12人 (6.9%)



* 結果のお知らせは全員に配っています(青色の用紙)。おし歯があった人は、病院で受診の結果を記入してもらい、また学校に提出してください。



もしかして 5月病？

こんな症状ありませんか？



からだ

- ・寝つきが悪い
- ・食欲がない
- ・なんとなくだるい
- ・頭やお腹がいたい など

こころ

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった
- ・イライラする など

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど、不安や緊張のせいで、心がつかれてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

体や心のことで困ったことがあれば、保健室に相談に来てくださいね。



心配事が多いときは

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル(1~10)を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っ
ていきましょう



おうちのかたへ

健康診断結果のお知らせについて

学校では、病気や異常の疑いがあった人すべてに、『健康診断結果のお知らせ』(治療カード)を渡しています。学校の検診では病気や異常の疑いを見つけることはできますが、病気の診断をすることはできません。『健康診断結果のお知らせ』を発行されたら、病院での受診をお願いいたします。また、『健康診断結果のお知らせ』を発行されていない場合も、歯や目の定期検診に行くなどして健康な状態を保つようお願いいたします。