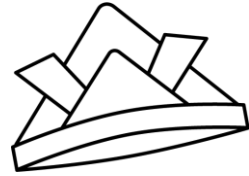


# けんたより

薬師寺小  
5月



新年度がはじまり、1か月がたちました。心や体はつかれていませんか？健康診断もはじまり、自分の体のことがよくわかる季節ですね。自分の心や体とむきあってみてください。この1か月の保健室に来る子たちを見ていると、ハンカチやティッシュをわすれている子が多いです。手あらいのあとだけではなく、けがの手当てにも使うのできちんと毎日もってくるように心がけましょう！

## 5月の保健目標

きそくただ せいかつ  
・規則正しい生活をしよう

♪健康な1年のために心がけたいポイント♪

<p>朝月ごはんを食べよう！</p> <p>バランスのよい食事</p>	<p>日常生活での適度な運動</p>	<p>規則正しい生活習慣</p>
<p>衛生的な生活</p>	<p>ストレスをためない</p>	<p>人とかかわりと自分らしさを大切に</p>

## 五月病ってなんだろう

入学や進級などの季節の変わり目が過ぎた五月ころ、なんとなく気が滅入ったり体の調子が優れないのは「五月病」かもしれません。

**主な原因**

- ・受験等、緊張からの解放
- ・新しい環境や人間関係になじめない
- ・目標を達成し、次の目標を見失い混乱してしまう
- ・現実に接して膨らませていた期待が急激にしぼみ
- ・失望し、やる気やなくすなど

**主な症状**

- ・朝起きられない
- ・めまいや頭痛、腹痛がする
- ・なんとなく落ち込む
- ・興味・関心がわかない
- ・何事もおっくうでやる気が出ない
- ・イライラする

## 身の回りの衛生チェック

下の質問に「○・×」で答えましょう。

- ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきていますか？
- ハンカチは毎日洗たくし、きれいなものを持っていますか？
- 外から帰ったら、うがい・手洗いをしていますか？
- トイレの後、必ず手を洗っていますか？
- 手を洗った後、ハンカチでふいていますか？
- 上ぐつは毎週洗っていますか？
- つめは短く切っていますか？

○の数	7つ	満点です！よくできていますね。
	5~6つ	もうひとがんばり。「×」だったものは、今日から気を付けましょう。
	4つ以下	もう少しがんばりましょう。身の回りを清潔にしておくことは、病気の予防にもつながります。



## 5月の健康診断予定

- 9日 …耳鼻科検診
- 13日 …心臓検診(1・4年)
- 16日 …内科検診(4~6年)
- 21日 …眼科検診
- 24日 …心臓検診二次(対象者)
- 28日 …尿検査二次(対象者)



学校やお子さんのことで相談したい場合には遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー一回の来校日

5月21日(火) 9:00~17:30

希望の方は養護又は担任まで

## 熱中症注意

今年は4月の下旬から夏日に近い気温がつづき、とても暑いですね。昨年にも猛暑がつづきました。こまめに水分補給しましょう。無理して活動すると熱中症や貧血でたおれてしまうかもしれません。真合がわるいときはすぐに先生につたえましょう！5月から熱中症予防として水筒ももってきてくださいね。

**保護者様**

災害給付制度への加入ありがとうございました。学校管理下でのけがは校外学習、宿泊学習、修学旅行、登下校中の通学路なども含まれます。学校でのけがで病院受診された場合にはご連絡ください。

※病気は含まれません。(学校で発生した食中毒を除く)

※保険点数 500 点以上(自己負担額 1500 円以上)が対象です。

※家庭でのけがは対象外になりますのでご承知置きください。