

ほけんだより 5月

朝霞第七小学校保健室
令和8年度5月

連休明けの「わたし」はどうですか？

4月は新しい環境に慣れようと、みなさんととてもよくがんばっていましたね。その分、連休明けは疲れ(ストレス)が様々な形で出てくることがあります。元気スイッチがなかなか入らなかったり、体の不調として現れたり…。まずは自分のこれまでのがんばりを認めてあげましょう。そして今少し元気が出なくても「こんな時もある」と受け入れてあげましょう。いつものようにがんばりすぎないのが、この時期を乗り越えるコツです。

ストレスのサインを見逃さないで



あさ、お
朝、起きられない・
よる、ねむ
夜、眠れない



しょくよく
食欲がない・
たす
つい食べ過ぎる



イライラする・
やるきが出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。



<保護者の方へ>

1 「健康診断結果のお知らせ」を配付します。

4月末より「結果のお知らせ」を配付しています。早めに専門医で見いただくようにしてください。なお、学校健診はスクリーニングと言って、疑わしいと思われる人を選び出しています。受診しても「異常なし」と診断される場合があるかもしれません。ご理解をお願いいたします。

経過観察中の場合や病院を受診したばかりなどの場合は、保護者の方が、主治医と相談していることを「結果のお知らせ」に記入の上、提出してください。



検査名	配付する児童
視力検査	片方でも視力B(0.7)以下の児童
歯科健診	<u>全員の児童</u> に歯と口の結果について配付
その他の検査・検診	病気や異常の疑いが見つかった児童のみ。 ※結果のお知らせが配付されない場合は「異常なし」です。 ※眼科・耳鼻科に関する病気の疑いがある場合は、水泳指導が始まるまでに受診をお願いします。

2 身体計測結果について

身体計測の結果は、学期末に配付します。受診等で早めに必要な際は、保健室までお知らせください。

ハンカチ持ってきていますか？



連休前に避難訓練がありました。火事の想定だったため、煙を吸い込まないようにハンカチで口を覆って避難しました。そこで気になったのが、ハンカチを持っていない子の多さです。火事の場合、犠牲者の多くは、煙を吸い込むことによる一酸化炭素中毒が原因です。意識がもうろうとなったり、身動きが取れなくなったりして避難が遅れてしまうのです。**ハンカチを携帯することは、手洗いでだけでなく命を守ることにもつながります。**

小学校で見についた習慣は一生ものです。ハンカチは常にポケットに。七小のみなさんにはそれが「当たり前」できるようになってほしいと思います。