赤江小学校 保健室 R3.5.12

新学期になって I か月がすぎました。そろそろ慣れてきたころでしょうか。少し疲れが出ている人もいるかもしれません。5月になり、過ごしやすい気候になったので、外で遊んだりスポーツをする機会も増えると思います。元気に学校生活を過ごすためにも、生活リズムを整えたり、体力をつけたりしましょう。



がっ けんこうしんだんかんけいょてい ~5月の健康診断関係予定~

5月 | 3日 (金曜日) 歯科検診(加藤先生) | ・2・4年生

5月19日(木曜日)内科検診(麦谷先生)1・2・3年生

がつ にち かょうび じびかけんしん おがわせんせい ねんせい みみそうじ 5月24日(火曜日)耳鼻科検診(小川先生)I・2・5年生:耳掃除をしましょう。

5月27日 (金曜日) 歯科検診 (加藤先生) 3・5・6年生

がつ にち げつようび がんかけんしん たわらせんせい ぜんがくねん 5月30日 (月曜日) 眼科検診 (俵先生)全学年

※4・5・6年生の内科検診は5月10日(火)に実施しました。



505030 5月病!?

こんな症状は ありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだった ものに興味が なくなった

、上手に活用しよう /







「どれくらい成長したかな?」「曽は悪くなっていないかな?」 おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

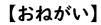
気になるところがあった人は、早めに受診を

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、 心が疲れてしまったのかもしれません。

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、友だちや おうちの人など、信頼 できる人に託してみて、

できる人に話してみて ください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



・来週、心電図検査個人票を 1・4年生に配布、耳鼻科けんしんまえ もんしんひょう ねんせい はいぶ 世 科 検診前の問診票を1・2・5年生に配布します。(※心電図検査は6月6日に行います。)検査の時に必ず必要なものなので、締切期間内の提出にご協力ください。



