



朝霞第七小学校保健室
令和5年度5月

ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？ 5月も下記の通り、続々と健康診断が続きます。健康診断の結果も配付が始まっています。「治療のお知らせ」を受け取った人は、そのままにするのではなく、自分の生活習慣を見直して体のメンテナンスをしていきましょう。

5月の健康診断

項目	対象学年	日時	おねがい
歯科健診	3・5年	5月9日(火)	朝ごはんの後に歯をみがいてから登校しましょう。
耳鼻科検診	全学年	5月11日(木)	前日に耳そうじをしてきましょう。
眼科検診	全学年	5月18日(木)	目をこすらないようにしましょう。
内科検診	たんぽぽ 2・5年	5月19日(金)	体が健康かどうか見るために、校医さんの前で体育着を上にくくって検査を受けます。

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

<保護者の方へ>

1 「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。

「結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに専門医で見て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いって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。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ので、ご理解ください。アレルギー疾患など経過観察中のお子さんや病院を受診したばかりのおさんは、日頃の様子をよく知っている保護者の方が、主治医と相談していることを結果のお知らせに記入するか、連絡帳等でお知らせください。

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	全員の児童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 健康観察カードについて

毎朝健康観察カードにご協力いただいていたのですが、新型コロナウイルス感染症の5類への引き下げを受け、5月より健康観察カードの配付・提出はしません。ただし、**今後も各家庭において「食欲はあるか」「学校生活に一日参加できそうか」について健康観察**をお願いします。そして、朝から健康に不安がある場合は無理せず休養しましょう。今後ともご理解ご協力をお願いいたします。

4月の保健室をふり返って・・・

七小に来てすてきだなと思ったことが3つあります。ひとつめは、自分からあいさつをしてくれる子が多いこと。ふたつめは、そうじが丁寧なこと。みつつめは、保健室に来る前に傷をきれいにあらえること。当たり前のように思えますが、簡単なことではありません。これまでの先生たちの声かけと児童のみなさんの一人一人の心がけのおかげです。これからも、続けていってほしいです。



新座から連れて来た
そうきりん