



健康診断が続いています

5月の予定

新学期が始まって、あっという間に3週間が経ちました。新しい教室、新しい友達、新しい先生…。もう慣れましたか？体調不良での来室も多くなっています。毎日、自分が思っている以上に緊張感が高い中で過ごしている人も多いと思います。頑張りすぎず、心も体もしっかり休める時間を作ってくださいね。

※ 視力検査の予定ですが、時間割の関係上、事前にお知らせしている日程と変更している場合があります。ご了承ください。

日にち	曜日	検診内容	対象	注意事項
2	月	視力検査	2年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
6	金	視力検査	1年	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
9	月	視力検査	たんぼぼ	眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきてください。
10	火	歯科検診	6年、5-1	朝の歯みがきを忘れずに！
12	木	眼科検診	全学年	欠席した場合は、校医さんのところで受けてください。
13	金	内科検診	1・2年、3-3	9：00～。体育着を忘れずに持って来ましょう。
16	月	内科検診	3-1、3-2、4年	検診は午後です。体育着を忘れずに！
17	火	歯科検診	4-1、4-2、 5-2、5-3	朝の歯みがきを忘れずに！
19	木	耳鼻科検診	全学年	9：00～14：30で実施します。欠席した場合は、校医さんのところで受けてください。
24	火	歯科検診	3年、4-3	朝の歯みがきを忘れずに！
25	水	尿検査二次	対象者 (1次未提出者 も含む)	1次で提出できなかった人は、提出してください。 9:00提出締め切りです。 学校名、名前、ふりがな、学年、男女別番号を忘れずに 記入してください。
26	木	尿検査二次 予備	対象者 (1次未提出者 も含む)	1次で提出できなかった人は、提出してください。 9:00提出締め切りです。 学校名、名前、ふりがな、学年、男女別番号を忘れずに 記入してください。
27	金	歯科	2年・たんぼぼ	朝の歯みがきを忘れずに！

健康診断、まだまだ続きます



健康診断の結果

活用のコツは…



知る

どれくらい成長したかな？ おうちの人と確認しましょう



振り返る

歯みがきはできていた？
ゲームのやりすぎ？
普段の生活を見直してみよう

健康診断結果のお知らせについて

日々行われている健康診断の結果について、必要な方には、受診をお勧めする旨の結果のお知らせをお渡ししています。学校での検診は、あくまでもスクリーニング検査のみですので、必ずしも正確な診断ができるとは限りません。ただ、学校の検診がきっかけで、病気がわかることもあります。お知らせをお渡しした場合は、なるべく早く受診していただくよう、ご協力をお願いします。結果について、何か心配なことがありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。

引き続き…朝の健康観察にご協力をお願いします

いつもお忙しい中、ご協力いただきありがとうございます。引き続き、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、以下の項目を参考に、朝夕の検温と、丁寧な健康観察をお願いします。

お子さんに、少しでもいつもと違う様子がある場合は登校をお控えください。

- 発熱（平熱+1℃を目安）
- 咳が続いている
- 喉が痛い
- 鼻水が出ている
- 顔色が悪い
- 腹痛、嘔吐、下痢症状がある
- なかなか起き上がれない、ゴロゴロしたがるなどのだるさ
- いつもより食欲がない



- ★ 学校で上記のような症状が見られた場合は、すぐにお迎えをお願いします。
- ★ ご家族に体調不良の症状がみられる場合も、登校はお控えください。
- ★ マスクの着用、予備のマスクのご用意等も、ご協力をお願いします。
- ★ 健康観察カードは、休日も含め、毎朝・夕 検温した結果を記入し、忘れずに持たせてください。

新学期が始まって、お子さんの様子はいかがでしょう？新しい学年になり、やる気に満ちている半面、緊張疲れをしている様子も見受けられます。忙しい毎日ですが、家でゆったりと休める時間を少しでも作ってあげたいですね。

心の健康には、規則正しい生活リズムも大切です。ご協力をお願いします。また、お子さんの心身の健康面でご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



だいじょうぶ。あなたはいつでも、ひとじゃないよ！

いま ひとり なや くる ひと ときは ひとり
 今、1人で悩んで苦しんでいる人。あなたはどんな時も、1人ではありません。いつでも、
 あなたの ちから になりたい、あなたを 苦しき から 救いたい、と 思っている おとなが、 学校には たくさん います。
 保健室でも、みんなの 心の 元気を 取り戻す ために、いつでも お手伝い します！ 心
 が 元気を なくした ときは、いつでも お話 に来て ください ね。

「相談力」も大切な「力」です

悩み があったり、 落ち込み たり、 気分が モヤモヤ するとき、 どうして いますか？ 自分で 解決法 を
 考え たり、 自分なりの 方法で モヤモヤ を 解消 できれば OK！ でももし、 いつまでも クヨクヨ 考
 えたり、 落ち込み から 抜け出せ ないときは 「相談力」 を 発揮 しては どうでしょう？

どう相談したらいいか
 わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
 親身に聞いてくれる人がきつとい
 るはず。切り出しにくいときは、
 なんでもない話から始めるといい
 かもしれません。

これからいろいろな
 経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に
 育ててほしい「力」です。保健室
 も「相談力」のお手伝いをします！

脳とお腹は、ちょう仲よし

けんかしちゃつま
 食欲がない

悩みがあつま
 胃がキリキリする

緊張すると
 お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを
 感じると胃や腸に不調があらわれるの
 は、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳
 から腸だけでなく、腸から脳への影響
 もあるのでは？」という説です。じつ

は脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、
 ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸
 の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳
 がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
 腸が健康なら脳も、
 いいちようし！



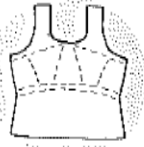
保護者の方へ

だんだんと気温が高くなり、薄着になることも多くなってきます。成長期にあるお子さんの、それぞれの成長段階に合った下着選びをお願いします。

女の子の下着選び ポイントは

清潔な肌を守ってくれる下着。特に、これから体つきが変化する女の子には、正しい下着選びが重要です。

ステップ 1



バストトップが少し膨らみ始めると、透けたり服との摩擦が気になる頃。バスト部分が二重になっているもので優しく守って。

ステップ 2



全体的に膨らみ始めたら、ファーストブラの出番。伸縮性のある素材でノンワイヤーのものがオススメ。

ステップ 3



大人のように丸く立体的になってきたら、ワイヤー入りのブラジャーできちんと支えてあげましょう。

お子さんの希望も聞きながら、成長に合わせた下着を選んであげてくださいね。

成長が早いお子さんだと、3年生後半頃から摩擦による痛みを訴えることがあります。擦れてチクチク痛い、などの訴えが出始めたら、バストの部分が二重になっている下着をお勧めします。

膨らみが出始めたら、この形のものがお勧めです。この上に、キャミソールやタンクトップ型の綿の下着を身に着けると、汗を吸ってくれるし、気になる下着のラインを隠せます。

可能なら試着をして、着心地を確かめることをお勧めします。

※何か困ったことがあったら、保健室にご相談ください。

保健委員会の6年生、ありがとう！

今年度も、保健委員会が始動しました。若葉台小のみなさんが、毎日何度も手洗いをするときには困らないよう、学校中の石鹸補充に廻ってくれています。また、トイレで困ることもないように、トイレトーパーも補充してくれています。

みんなが使う貴重な石鹸やトイレトーパーは、無駄遣いをせず、大切に使うてくださいね。トイレは、次に使う人のことを考えて、きれいに使いたいです。補充に廻ってくれている保健委員さんをみかけたら、「ありがとう！」の一言をかけてもらえたら嬉しいです。保健委員の皆さん、活躍に期待しています。1年間よろしくお願いします！