

# ほけんだより

# 5月

荻小学校  
保健室  
令和5年5月1日

学校がはじまり1か月がたちました。新しい学年、先生、新入生、教室。1年生にとっては初めてがいっぱいでしたね。わくわくドキドキがいっぱいの4月だったのではないのでしょうか？そんな後に心と体に起こりやすいのが5月病。5月病にならないよう、GWにリフレッシュをして元気いっぱい5月にしましょう！



5月病とは、学校や職場で新年度からの環境や人間関係の変化によるつかれ・ストレスから頭痛や腹痛、だるさややる気がない、イライラするなどの心や体への影響が出ることです。

## 元気な心と体でいるために！



しっかりと睡眠をとみましょう。



頑張りがすぎても、休みすぎても後から辛くなります。バランスが大事！



好きなことをして気分転換をすることも大切です。



健診項目	日にち：学年
採血・血圧	5/1 (月)：5年
歯科検診	5/25 (木)：全学年
耳鼻科検診	5/31 (水)：1年、4年
結核検診・内科検診	6/28 (水)：全学年
尿検査	1次検査5/22 (月) 5/23 (火)：全学年 2次検査6/12 (月)

学校医さんは皆さんの名前を確認しながら検診をされています。ですから、診てもらう前は学校医さんに名前をいましょう。また、検診前の「おねがいします」と、終わった後の「ありがとうございます」を元気に言えるとよいですね！

☆5月12日(金)から希望者によるフッ化物洗口が始まります。1年生は1か月間、水うがいです。☆保護者の皆様へ

4月の身長・体重・聴力・視力・眼科・心臓の検診が終わりました。問診表のご協力をいただきありがとうございました。検診の結果で所見があった場合は「受診報告書」をお渡ししています。「受診報告書」をお渡しのご家庭は、受診をしていただいた後、学校へ提出をお願いします。また、全体の健康診断の結果は、長期休み前にけんこうファイルでお渡しします。よろしくお願いいたします。

