



# ほけんだより

たいちょう

令和3年5月  
大田区立池雪小学校  
校長 稲垣 敏朗  
養護 滝沢 彩音

## つかれはまっぴいせんか? 体調をくずさないようにきをつけてましよう

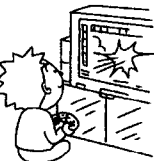
長い連休が終わりました。生活リズムが崩れると疲れが取れず、体調をくずしやすくなります。生活リズムを整え、一日も早く体調を戻しましょう。



## はやね・はやあき・あさごはんの生活リズム!

**あさごはんを食べてますか?**  
あさごはんは、一日を元気にスタートするための大切なスイッチ! 毎日必ず食べましょう。

**夜はやく寝てますか?**  
遅くまでテレビをみたりしていませんか? 夜は10時(1, 2年生は9時)までに必ず寝ましょう。



## あさはスッキリめざめてますか?

前の日に早く寝れば、あさはスッキリ起きられるはず。7時にはおきて学校の準備をしましょう!



5月は新学期のつかれが出やすくなります。休みの日もリズムをくずさないように気をつけよう。



## さわやかな季節.. 5月病にまけないぞ!

新学年が始まって、新しいクラスや新しい先生にもなれたところに顔を出すのが「五月病」。なんだか元気がでない..なんて思ってる人はいないかな? 下のようなタイプにあてはまる人は、力をぬいてちょっとひとやすみしましょう。

### 無気力タイプ



「楽しいことなんて何も無い」「何もかもがめんどうくさい」が口癖。心が疲れていませんか? もっとリラックスしましょう。

### はりせりタイプ



新しい学年になり「今年こそは」とはりきりすぎて、からだの疲れがとれないタイプ。最初からとばしすぎずにマイペースでいきましょう。

### はっかりタイプ



「10年生になったら...」と笑きな期待をもっていたのに、期待はずれのことが多いのがっかり。「何もやる気がなくなった」なんていわないで。まだ始まったばかり。夢はこれからですよ。

## 5月はこんな健康診断があります



### がんかけんしん 眼科検診

<14日(火) 1.3.5年生と2.4.6年生の前回欠席者>



目のまわりやまぶた、角膜などに病気のうたがいがいないか、目の動きはどうか調べます。

### しりよくけんさ 視力検査

1年生 7日(火) 8日(水) 2年生 13日(月) 15日(水)  
4年生 17日(金) . 6年生 10日(金)【20日から変更】

黒板の字が見えているか調べます。めがねをかけている人は持ってきてください

### ないかけんしん 内科健診

10日(金) 2年生と5-3/23日(木) 1年生と5-4

背骨が曲がっていないか、手足の動きや心臓に異常はないか、調べます。

### しかけんしん 歯科検診

<16日(木)全学年>  
・箱、家でしっかりと歯をみがいてきましょう。

### ちりよくけんさ 聴力検査

1.2.3.5年生...5月21日(火)~29日(水)  
小さな声や音が聞こえているか調べます。

### にようにじけんさ 尿二次検査

5/20(月)学校から連絡があった人と、一次検査の時に忘れた人はこの日に出してください。

## けんしんけっか し 検診結果のお知らせをもらったら..

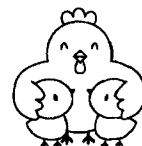


+眼科・耳鼻科はプールがはじまる前に病院へいきましょう。

病院へ行かないと、プールには入れません。

+むし歯はほうっておくと悪くなるばかりですので、

早めに歯医者へいきましょう。



## 保護者の方へ

### ☆定期健康診断へのご協力、ありがとうございます☆

### 眼科・耳鼻科のお知らせが届いたら、プールの前に受診してください。

書類への記入や提出物など、お忙しい中ご協力いただきまして、本当にありがとうございます。おかげ様で、順調に健康診断を進めています。

健康診断の結果、病気や病気の疑いのあるお子さんには、お知らせをお渡しします。お手元に届きましたら、早めに受診をお願いします。

耳鼻科検診・眼科検診・内科健診の治療済書が未提出、腎臓健診が異常ありのままですと、6月から始まる水泳学習に参加できなくなってしまいます。病気や病気の疑いがある場合は、必ず受診をお願いします。

### ☆☆子供の心のケアのために☆☆

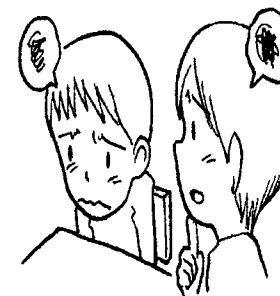
新学期が始まり、1か月がたとうとしています。5月は体の疲れだけでなく、心の疲れも出るころです。お子さんは、こんなストレスサイン（異変）を出していませんか？

#### 行動の変化

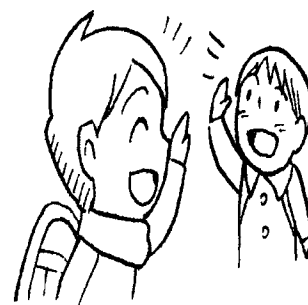
- 学校に行きたがらない □
- 学習意欲が乏しくなる □
- 家族に反抗的になる □
- ささいなことでものを壊したり、人に攻撃的になったりする □
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする □
- 親のそばを離れない、または一人になるのを怖がる □

#### 身体の反応

- 食欲がない、または過食 □
- 体の痛みやかゆみを訴える □
- 眠れない □
- 夜尿が始まる、あるいは増える □
- チック出る、あるいは増える □



#### 表情や会話



- ぼんやりしている □
- ささいなことで泣く □
- 元気がない □
- 笑わない、または無表情 □
- 学校や友達のことを話したくない

家庭と学校とでは、異なる様子を見ることがあります。気になることがあれば、学校へお尋ねください。

原則、月・木曜日はスクールカウンセラーが来校していますので、お気軽にご相談ください（予約制）。予約は、副校長かコーディネーターの久坂養護教諭もしくは、担任までご連絡ください。（学校の☎03-3726-0126）また、スクールカウンセラーへの直通電話は、来校日の日中のみ、080-5977-6181です。相談中で出られないときは、折り返してお電話いたします。相談日は変わることもあります。

宇野 さやか 先生 原則 月曜日（4、5月は不定期カウンセラー便り参照）  
河村 康子 先生 木曜日