

ほけんだより 5月



からだ と 心の疲れに。大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれてきたころだ
 と思います。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落
 ちこみぎみ」、そんなことはありませんか？

学校生活の中で新しいことがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入って
 いたり、緊張していたりして、からだも心も疲れやすくなります。

そんなときは、『ひと休み』も大切です。動きや気持ちを少しゆるめ、リラックスできる時間
 をつくってみてくださいね。

自分に合った方法を
 見つけてみてね。

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く



健康診断の結果から生活をふりかえってみよう

検査がおわったものから順番に、結果のお知らせをわたします。黄色い紙のお知らせを
 もらった人は、おうちの人と一緒に確認してくださいね。

5月の健康診断

検査名	日にち	学年
聴力検査	5月11～12日	1・2・3・5年生 あおぞら
眼科検診	5月14日	1・4年生 あおぞら
尿検査	5月26日	全学年



食後に歯みがきは
 していますか？



長時間、
 ゲーム機やスマホを
 使っていませんか？



イヤホンなどで
 長時間、音楽を
 聞いていませんか？

4月より新発寒小学校に赴任いたしました、養護教諭の石岡 優菜と申します。改めてよろしくお願いいたします。

また、結核に関する問診票等、提出のご協力ありがとうございました。今後も検診に伴いご家庭をお願いすることが多々あるかと思いますが、引き続きご協力お願いいたします。

さて、しんはつっ子のみなさんの体調はいかがでしょう。春は体調面だけでなく、環境の変化や季節の変わり目による「心の疲れ」も心配な時期です。保健室にきた子どもたちには、疲れはたまっていない？と声を掛けることもあります。子どもたち自身が「心の疲れ」に気づき、誰かに気持ちを話して発散するのも、大切な成長のステップだと捉え、保健室からも応援を続けていきたいと考えています。



4月から実施している健康診断について、検査が終わったものから、順次結果をお渡ししていきます。病気や異常の疑いがあるお子さんのみのお知らせとなりますので、ご了承ください。

専門医を受診されましたら、「連絡書」の部分をご記入いただき（記入して下さる医療機関もあります）、お子さんに持たせて担任までご提出ください。

特に問題がない場合は、すべての健康診断が終わってから「健康診断結果通知書」としてお渡ししますので、もうしばらくお待ちください。

二計測	札幌市では、二計測の数値をもとに「成長曲線」を作成して活用することとし、小児科等の医師が考慮した基準に該当した場合に、「医療機関への相談のお勧め」をお渡ししています。
視力検査	視力検査結果については、Aの指標(1.0)が片方もしくは両方の目で判別できなかった場合、お知らせが発行されています。矯正視力でBの記載の場合、1.0以下の視力に合わせて眼鏡を作っていることもあるかと思しますので、その旨をご記入ください。また、「視力が低下したらすぐに眼鏡！」ではなく、目薬などの治療で日常生活を快適に過ごせることもあります。特に、今回初めて黄色いお知らせ用紙をもらったという人は、早めに眼科を受診してみてください。
歯科検診	むし歯や歯肉炎のある人、かみ合わせや要注意乳歯について相談したほうがよいと思われる人、歯みがきが不足している人について、お知らせが発行されています。 <u>1の欄に〇があった人は、歯科医を受診して、下の連絡書(歯・口腔)をご提出ください。</u> <u>2の欄に〇があった人は、すぐに受診の必要はありませんが、ご家庭でも注意して観察しながらお過ごしください。</u> 現在矯正中の場合も、システム上、お知らせが発行されている場合がありますので、ご了承ください。(定期的を受診しているという項目にチェックを入れて、ご提出ください。)むし歯は、早めの治療が肝心です。ぜひ、早めの受診をお願いします。
聴力検査	1・2・3・5年生を対象に実施します。6月19日に実施される耳鼻科検診(1・4年生)で学校医の先生にも診ていただいてから、一緒にお知らせします。
眼科検診	1・4年生を対象に実施します。病気や異常の疑いがあった場合に、お知らせをします。黄色いお知らせ用紙を受け取りましたら、専門医に相談されることをお勧めします。

すでに医療機関にかかっている場合や、治療をしている場合については、新たに受診していただく必要はございませんので、その旨をお知らせください。