



ほけんだより5月

令和6年4月26日(金)
札幌市立澄川小学校
保健室 No.2

新年度を迎え、3週間が経ちました。慣れない環境では気付かないうちに疲れがたまってしまうものです。5月は運動会の練習も控えていますので、明日からの連休では心と体を十分に休めて、体調を整えて登校してきてください。

月	火	水	木	金
		1 内科健診 2・5・6年生	2	3
6			9 内科健診 1・3年生・ ひまわり	10 内科健診 4年生
13	14	15 歯科健診 全学年	16  朝食後には歯みがきをしてきてください。	
20	21	22 尿検査一次 用具配付日	23 尿検査一次	24

内科健診は、上半身に薄手のシャツ1枚を着て受けます。運動器検診の内容についても学校医の先生に診ていただきます。

配付日に欠席した場合は、学校まで用具を取りに来てください。

当日お子さんが欠席の場合は、御家族の方が8時50分までに学校に届けてください。



スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

本日、こちらの制度のプリントを配付しましたので、詳細を御確認ください。札幌市では毎年、全員加入をお願いしております。保護者の負担はお子さん1人につき460円です。なお、掛け金(460円)は、5月の学校諸費と合わせて自動引き落としとなります。ただし、5月1日現在就学援助に認定された方、申請中の方、生活保護の御家庭は、掛け金の徴収はしません。

加入申込書は5月10日(金)までに担任まで御提出ください。



健康診断の結果をお知らせしています



健康診断の結果、検査や治療が必要と思われるお子さんには黄色のプリントでお知らせをします。受診の結果や通院中は、黄色のプリントにある「連絡書」を保護者の方が御記入の上、学校まで御提出ください。なお、学校で行われる健康診断は「スクリーニング」という、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で検査した結果「異常なし」と診断されることもあります。

【じどうのみなさんへ】

しんがっき
新学期が
スタートして
しゅうかん
3週間

ちょっとつかれていませんか？

あたらしいクラスには、なれてきたでしょうか？最初はきんちょうしていても、なれてくるときんちょうがなくなるもの。そんなときは、こころやからだのつかれがでやすくなります。

「ちょっとつかれたな」と思ったときは、自分に合った方法で上手にこころと体を休めてください。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように『ひと休みするとき』も大切ですよ。



こんなときはないですか？

あたまがいたい

おなかがいたい

からだのだるい

やるきがでない

げんきがでない

しょくよくがない



そんなときは…

◆ ◆ ◆ こんな方法で元気をチャージ！ ◆ ◆ ◆



ゆっくりねる

ほんをよむ



お風呂につかる

おんがく
音楽をきく



からだ
うご
体を動かす



だれかに話をするのもいいですよ。学校では、「たんになの先生」「ほけんしつのでいわくら先生」だけでなく、
・「そうだんしえんパートナーのこんの先生」
・「スクールカウンセラーのかじ先生」
などなど、たくさんいますよ！！