

ひほけんだよっ 5月



札幌市立手稲宮丘小学校 保健室 R8.5.1

4月13日に復帰しました石築繭です。3年生以上の子どもたちや保護者の方からおかえりとたくさん声をかけていただきました。また手稲宮丘小で子どもたちと過ごすことができること、とても嬉しいです。

連休明けには、運動会に向けて外での活動が増えます。風が強い日や気温の低い日もあるかと思いますが、上着を持たせていただくと安心です。どうぞよろしくお願いいたします。



その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
 に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A からだ 体を に保つ たも

B が体に入るのを防ぐ からだ はい ふせ

て あらう 手洗い

つめ き 爪を切る

は 歯をみがく

まえ がみ め 前髪が目にかからないようにする

した ぎ き 下着を着る

ふ ろ はい お風呂に入る

ハンカチ・ティッシュを持ち歩く

こ た え **A** きれい **B** バイキン
 せいけつ 清潔にしていると、びょうき 病気などからからだ 体を まも 守れるよ。これからも続けよう。

かんせんしょう
感染症
じょうほう
情報

西区でインフルエンザ B 型の学級閉鎖になる学校がありました。今現在、手稲宮丘小で流行している様子はありますが、インフルエンザや溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症などの感染の報告もあります。連休明けも引き続き注意していきたいと思います。

札幌市内の感染症の状況については、札幌市のホームページで確認できます。あわせてご覧ください。

・ [札幌市における感染症の発生状況（学級閉鎖・集団感染を含む）／札幌市](#)

5月の予定

7日(木) 視力検査(2年生)
8日(金) 視力検査(5年生)
11日(月) 視力検査(3年生)
26日(火) 尿検査(全校)
随時 色覚検査(2年生希望者)

手稲宮丘小の身長の平均は…(5月1日現在)

1年生	男子	117.2cm	女子	113.8cm
2年生	男子	122.7cm	女子	121.8cm
3年生	男子	127.9cm	女子	127.0cm
4年生	男子	134.0cm	女子	134.9cm
5年生	男子	139.3cm	女子	140.9cm
6年生	男子	148.1cm	女子	146.7cm



欠席などでまだ実施できていない人は保健室で随時測定していきます。

健康診断についてお知らせ

○視力検査

眼鏡を使用している場合は忘れずに持たせてください。視力検査の結果 B 以下のお子さんには、お知らせのプリント(黄色)をお渡しします。すでに定期的に眼科を受診されている場合は、医師の指示に従ってください。報告書を提出するために再度受診する必要はありません。

○尿検査

物品は前日の25日(月)に配付予定です。欠席がわかっている場合は、早めに物品をお渡しすることもできます。担任にご相談ください。

学校に持ってくる際、中身がこぼれないよう袋等にいただいただけと安心です。当日欠席の場合は、兄弟や保護者の方が保健室まで届けに来るようお願いいたします。

○色覚検査

2年生を対象に色覚検査の希望調査をお渡ししています。希望される方は**8日まで**に提出をお願いします。2年生以外のお子さんで希望される場合は、個別に対応しますのでご相談ください。

五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え

込まず、相談してください。



学校では保健室やスクールカウンセラーなども活用できますよ