



須坂市立森上小学校 保健室

ごがつびょう 5月病!? と思ったら...

- 学校を休みたい...
- つまらない...
- ゆううつだ...
- 疲れる...
- だけど眠れない...
- まわりの人がまぶしく見える...



心の充電を。

いたり、家族の会話を楽しんだり、今できることの中からやりたいことを見つけてリフレッシュしましょう。気持ちを書き出すこともいいですよ。

新しいクラス、先生、友だち...新しいことに囲まれる新学期が始まってもうすぐ1カ月。新しい環境に早く慣れようとがんばって、日々の緊張で、こころもカラダも疲れが出てくる頃かなと思います。「がんばろう!うまくやろう!」という気持ちがあるからこそ疲れてしまいます。一晩眠って元気に回復するなら大丈夫ですが、不安な気持ちが長く続いて、心とからだに「もうがんばれない、がんばりたくない」という状態になることがあります。これは誰にでもあることです。しかし、無理し続けると心とからだの調子を崩してしまいます。



しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をめぐと元気出ないよ!</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>といあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ~</p>
---------------------	--	---

心のリフレッシュとともに、休み明けの運動会に向け、早起き、朝ごはん、排便の朝の生活リズムを整えてつくられた元気なからだに活動エネルギーを充電させ、休み明けは、元気に学校生活をスタートできるといいですね。

土日、祝日・GW も健康チェックを!

文部科学の衛生管理マニュアル、県からの通達等に則って、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めています。本校は今年4月よりオクレンジャーによる健康チェックを開始しました。今までの健康チェックカードの項目を厳選し項目設定をしておりますが、チェック項目を念頭に置きながら、昨年同様、**土日祝日もオクレンジャーの健康チェックフォームへの返信**にご協力をお願いします。入力いただいた内容は毎日確認をしております。**休み中の状況は休み明けの感染拡大予防対策に重要な内容**となります。検査を受検、同居の家族の健康状況も含め、入力をお願いします。**返信受付時間は6時30分から8時まで**です。休み中もご協力をよろしく申し上げます。

チェック項目

- 1 朝の体温
- 2 のどの痛み
- 3 咳・たん
- 4 倦怠感(からだのだるさ)
- 5 鼻水、鼻づまり
- 6 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢
- 7 におい・味を感じない
- 8 息苦しさ
- 9 昨夜の発熱の有無・体温
- 10 同居家族の発熱症状の有無

5月の健康診断スケジュール

年間行事暦では、5年生の視力は5月7日でしたが、4月30日に変更します。

- 6日(木) 視力1年
- 10日(月) **心電図検査1,4年**
- 13日(木) 尿検査①
歯科検診1,4,6年
- 14日(金) 尿検査② **提出8時40分まで**
- 20日(木) **内科検診1,4年**
- 27日(木) **内科検診3,6年**
- 28日(火) 尿検査再検提出日 **眼科検診全校**

各学年の内科検診の約2週間前に
○結核検診問診票
○運動検診調査票等をお配りします。
提出日は通知で確認してください。

尿検査通知と容器は
12日に配布します。

22日(土)校庭運動会.....10日(月)から運動会特別時間割が始まります。毎日、**水筒・タオルを持参**しましょう!

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか? 見たり聞いたりするのに不自由はないか? 体の異常や病気の可能性はないか? がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



しがいせん ようちゅうい きせつ 紫外線に要注意の季節!

登下校時や外で遊ぶときは、
「ぼうしをかぶろう!」

マダミラミが見つかったら



お医者さんへ
耳の後ろや
えりあしに!

< 駆除方法 >

- 薬局でスミスリンシャンプーを購入し、10日間使用して洗髪。
小さい子どもはしっかり洗えないので、大人が丁寧に洗う。
- シャンプーの際に、専用のすき櫛を使って卵を取り除く。
卵の数が少ないときは髪の毛を切って、ナイロン袋に密封し捨てる。
- タオル、枕カバー、シーツ等は毎日洗濯をする。
- タオル、くし、寝具を共有しない。
- 部屋・ふとんに毎日掃除機をかける。