

# 5月のほけんたより

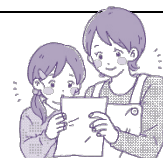
令和5年4月28日  
一宮町立東浪見小学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経とうとしています。新しい環境に少しずつ慣れてきたところで、疲れが出やすい頃です。ゴールデンウィークの長いお休みを期に、心も体もリフレッシュできるとよいです。また、季節の変わり目で気温差が激しくなっています。上に羽織る上着や汗をふくタオル、十分な水分補給ができるように水筒などのご準備にご協力をお願いいたします。

## 5月の保健行事予定

項目	検診日	対象者	お願い等
耳鼻咽喉科検診	8日(月)	3年生の対象者 聴力検査有所見者	3年生のうち、「耳鼻咽喉科調査表」において、チェック項目に○印が付いたお子さまが対象です。
尿検査(二次)	9日(火)	一次検査有所見者 一次検査未実施者	対象者には文書を配付します。 検査当日、8時30分までに保健室に提出してください。
内科検診	10日(水)	全学年	「運動器検診保健調査票」において、ご家庭でのチェックがあり、学校での二次検査でもチェックがあったお子さまは、同日、学校医による3次チェックを受けます。
3Dスコリオ検診	12日(金)	5年生	脊柱側彎症の疑いがあるかどうかを調べます。 この検査で所見があった場合、6月に低線量X線撮影による二次検査を行います。
歯科検診	19日(金)	全学年	歯みがきを念入りにして、食べかす等がないようにしてきてください。

検診が終了したものから、随時受診のお勧め用紙を配付します。早めに受診していただき、治療が終わりましたら、治療済みの用紙を学級担任へ提出してください。



学校でケガをしたときは  
**災害共済給付制度**  
を利用できます



毎年加入・自動更新している日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について、総医療費5000円(自己負担額3割の場合、支払いが1500円)以上が対象となっています。学校管理下でケガをして受診したときは、早めにお知らせください。

※「子ども医療助成受給券」や「ひとり親家庭等医療費等助成事業」等との併用はできません。学校での災害については、日本スポーツ振興センター災害共済給付が優先となります。

◎学校管理下とは…

授業中、遠足、修学旅行、運動会、クラブ活動、部活動、休み時間、放課後、登下校中などのことをいいます。



# 5月は5月病になる？

5月は環境が変わって1か月、緊張や頑張りがピークをむかえる頃かもしれません。今回はストレスのお話についてのせましたので、お子様とお読みください。

## ストレスがたまると生活はどうなる？

不安な気持ちになる。



何ごとにも感じやすくなる。

ゆううつな気分になる。



ねむれなくなる。

人に会いたくなくなる。



落ちつきがなく、集中力がなくなる。



ありもしないことを考えるようになる。



## ストレスと上手につきあうために

からだを動かす遊びやスポーツをする。



きる人に相談する。



みんなに、自分の気持ちをはっきり伝える。



おしゃべりをたくさんする。



女子は男子の、男子は女子のお友だちもつくる。



リラックスする時間をつくる。



食事は、できるだけいっしょにする。



あいさつをする。



1つのことにこだわらず、いろいろなことにチャレンジする。



年寄りや近所のおじさん、おばさんとなかよくなる。



自分なりの心を休める方法をさがしてみてくださいね。

