

ほけんだより



おうちのひと

いっしょによんでください

令和4年5月

園田北小 保健室



あたらしいクラスには慣れてきましたか？そろそろ疲れがたまってきた頃かもしれません。ゴールデンウィークにはしっかり休養を取って、心と体をリフレッシュしてくださいね。

5月の保健行事

聴力検査(1,2,3,5年)

2日(月) 2年生

6日(金) 1年生

内科検診

9日(月) 5年、2-1

13日(金) 6年、2-2

視力・聴力検査

10日(火) いずみ

※聴力検査は1,2,3,5,年のみ

視力検査

11日(水) 6年

16日(月) 5年

17日(火) 4年

19日(木) 3年

20日(金) 2年

23日(月) 1年

尿検査

31日(火) 4月の検査が受けられなかった人、

再検査の人

耳鼻科検診

12日(木) 2,4,5年

26日(木) いずみ, 1,3,6年

眼科検診

24日(火) 全学年

けんこうしんだん
健康診断、
まだまだ続きます！



- ◆ 学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのあるものを見つけ出すこと)です。確定診断ではありませんのであらかじめご了承ください。
- ◆ 健康診断の結果、疾病や異常の疑いがあったときには「結果のおしらせ」をお渡ししますので、なるべく早く医療機関を受診されるようおすすめします。また、受診されましたら医師に必要事項を記入してもらい、切り取らずに学校まで提出してください。

それ、

「おつかれ」のサインかも!?

あたらしいクラスになって1か月が過ぎようとしています。次のような人はいませんか？

- ・やる気がでない
- ・不安がある
- ・イライラする
- ・食欲がない
- ・夜ぐっすり眠れない

これは「おつかれ」のサインかもしれません。とにかく眠る、たっぷり体を動かす、お風呂でリラックスする…自分にあった方法で、つかれをとしましょう。

こころをまもるために…

ふあん さきど
不安の先取りをやめよう



「もし、〇〇したらどうしよう…」、
「▲▲してしまったら…」と考えすぎて、
逆(さか)に失敗(しっばい)してしまうことはありませんか？

あいことば
「まあ、いっか」が合言葉

イヤなこと、腹(はら)の立つこと…

「まあ、いっか」と受け止めてみると、
すこ(すこ)かた(かた)ちから(ちから)ぬ(ぬ)少し肩の力が抜けるかもしれません。

こま(こま)困(まわ)ったときは、周り(まわ)の人に相談(そうだん)してみてくださいね。

