

# ほけんだより

児

令和4年5月

枚方市立樟葉北小学校

保健室

しんねんどがはじまって、1か月がたちました。あたらしいクラスにもすこしずつ慣れてきたところではないでしょうか？今まで緊張していたぶんの疲れが出て、けがをしたり、体調をくずしやすいときです。元気に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう！



## いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



【マスクもむりをしないで！】



ひかげですごす



つかれたらやすむ



おうちの方へ

水筒



汗ふきタオル

の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

慣れてきた頃

注意報

発令中！

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてき頃です。こんな人はいませんか？



車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれません。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言きましょう。

## 5月の保健行事

日	月	火	水	木	金	土
5/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 歯科検診 9:00～ 全学年	13 視力測定 1-1,2-1	14 土曜授業
15	16 代休	17 視力測定 6年・2-2	18 視力測定 3年・1-2	19 耳鼻科検診 13:30～ 1・3年	20	21
22	23 視力測定 4年・5-1 12誘導心電図 (対象者のみ)	24 聴力測定 2-2	25 眼科検診 13:30～ 全学年	26	27 聴力測定 3年 2-1	28
29	30 聴力測定 5-1 1-1	31	6/1 聴力測定 1-2			

## おうちの方へ

※5月も健康診断がたくさんあります。受診が必要な場合には「治療勧告書」をお渡しします。お手元に届かなかった場合は「所見なし」とご理解ください。

※「治療勧告書」は医療機関によっては文書料がかかる場合があります。必ず提出していただくかないといけないものではありませんので、そのような場合は、保護者のサイン等を書いていただき、提出してください。

※集団検診のため疑わしいものはチェックするというかたちですので、すぐに異常だということではありません。病院では「異常なし」と診断されることもあるかもしれません。ご了承ください。

※視力測定や聴力測定に関しては、日程を変更する可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症の流行状況に伴い、検診等の予定が急遽変更になる可能性もありますことを、ご了承ください。

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう



