



ほけんだより



ほけんだよりNo.2
北区立西ケ原小学校
校長 諸田 哲
養護教諭 近藤 真実

新学期がはじまって1ヶ月がたちました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。その一方、新しい環境の中でがんばってきた体や心の疲れが出てくる人もいるかもしれません。なんとなく元気が出ないという人は、家ではのんびりと自分の好きなことをしたり、睡眠を多めにとったりして、「元気」を充電しましょう。また、困ったことや心配なことがあったら、いつでも保健室に相談に来てください。



ゴールデンウィークをすぎると、気温が高い日も多くなってきます。体育や外遊びなどで体を動かすと汗をたくさんかきますので、ハンカチとは別に汗ふきタオルを用意して、汗の始末をしましょう。水分補給も忘れずに！

相談する力を身に付けよう



悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、あなたはどうしていますか？
自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消したりできているなら大丈夫。でも、一人では解決できずにいつまでも考えてしまったり、気持ちが落ち込んでしまったりするときは、だれかに相談することが大切です。この「相談する力」は、これから色々な経験を積み重ねていくみなさんにぜひ身に付けて欲しい力です。

誰かに悩みを話すことは、ドキドキして勇気がいりますね。それは、大人でも同じです。でも、勇気を出して話してみることで、解決の方法が見つかったり、気持ちが楽になったりすることがあります。心配なことがあるときは、あなたの周りにいる話しやすい人に相談しましょう。保健室にもいつでも来てください。



キレイなハンカチ・タオルもちあるいていますか？

手を洗った後、この絵のような人はいませんか？



手洗いは感染症予防の基本です。せっかくきれいに洗っても、汚れたハンカチや服でふいては意味がありません。また、自然乾燥は手荒れの原因になります。いつもキレイなハンカチをポケットに入れて持ち歩く習慣を身につけましょう。

おうちの方へ

健康診断の結果について

4月から実施している定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございます。

各健診の結果、病院での治療や相談が必要なお子さんには、随時「お知らせ（治療勧告書）」をお渡ししています。お知らせを受け取ったら早めに病院に行き、結果を学校にご提出ください。健康診断の結果一覧は、全ての項目が終了する6月下旬頃に配布します。



※6月5日から水泳指導が始まります。内科、耳鼻科、眼科で所見があったお子さんは、医師から水泳指導参加の許可をもらってからの参加となります。すでに病院で管理されており、水泳指導について医師の指示を受けている場合は、その旨をお知らせください。

内科健診	所見があったお子さんにはすでにお知らせしました。
耳鼻科健診	所見があったお子さんには「お知らせ」を配布しました。
心臓検診	二次検査・精密検査が必要な人には、検査機関からの結果が届きしだい「お知らせ」を配布します。
視力検査	視力が1.0未満（眼鏡は矯正視力が1.0未満）のお子さんには「お知らせ（治療勧告）」を配布します。配布は眼科健康診断終了後になります。