



ほけんだより



新学期がスタートして約一か月が経ちました。4月は入学式、始業式、部活動仮入部、健康診断など様々なイベントがありました。みなさんが全校の前で自分の決意を立派に発表したり、部活動に一生懸命取り組んでいたりと、クラスの仲間や先輩、後輩に優しい気遣いをしていたりする場面をたくさん見ることができて嬉しい一か月でした。怒涛の4月、ほんとうにお疲れさまでした！！

新しいことが盛りだくさんの一か月だったので、そろそろみなさんの疲れも溜まってきている頃かもしれません。明日からGWが始まりますので、おうちでこころと体の疲れを存分に癒してきてください。

～ GW 中、GW 明けに元気なあなたでいるためのポイント ～

① 自分のこころや体の状態ときちんと向き合う

今日の自分のこころの元気は何%かな？体の調子はいつも通りかな？と朝起きたとき、自分に問いかけてください。



② 無理をしない

自分の調子は自分がいちばん知っています。自分の調子に合わせて生活しましょう。頑張れるときは全力でやる！辛い時は休憩する！そのメリハリが元気なみなさんを作ります。GW 中も宿題や部活があると思いますが、存分に休んで、遊んで楽しんでくださいね。



5月8日、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！！



新学年になって1か月

疲れは出ていませんか？

体のピンチに気づいたら...

こんなことを試してみましょう。

- ※ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ※ 外で体を動かす
- ※ 好きな音楽を聴く
- ※ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ※ どうして元気が出ないか紙に書く
- ※ 自分ががんばっていることを言う

心と体が疲れているサインかもしれません。





今月の健康診断



5月は **耳鼻科健診 歯科検診 眼科検診** があります！



耳鼻科検診は **5/10** にあります！
耳と鼻とのどをみて病気や異常がないか調べます。

耳鼻科検診で見つかる病気

- ・アレルギー性鼻炎（花粉やハウスダスト等が原因です）
- ・耳垢栓塞（耳あかがつまって聴こえにくくなる）
- ・中耳炎

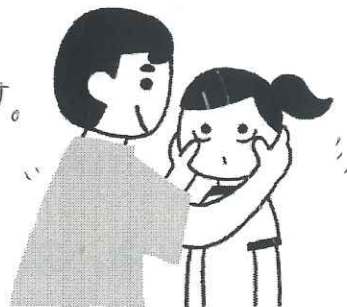
耳鼻科検診

眼科検診は **5/19** です！

目に病気や異常がないか調べます。

検診で見つかる目の病気

- ・麦粒腫（ものもらい）
- ・アレルギー性小児結膜炎
- ・結膜結石（まぶたの裏に小さな石のようなものができる）
など...



眼科検診



歯科検診

歯科検診は **5/17** にあります！

歯科医の先生は暗号のような言葉を使っているよ
先生の言葉を聞いて自分の歯のようすを知ろう

C → むし歯
CO → むし歯になりそうな歯
G → 治療が必要な歯ぐき
GO → 歯ぐきがかたまりはれている
しゃせん → 健康な歯

O → むし歯を治した歯
△ → 抜いてなくたって歯
X → 抜いた方がいい
かもしれない乳歯



スクールカウンセラー来校日

今年度のスクールカウンセラーさんは昨年に引き続き、
藤原晃良さんです。

全校のみなさんが話せるような場を設定しています！
保護者のみ、保護者生徒同席でのカウンセリングも可能
ですので、気軽に足を運んでみてください！

※他校訪問日に希望される際は、事前に
担任又は養護教諭までご連絡下さい



5月	11日(木)	五中
6月	15日(木)	鯖石小
7月	6日(木)	五中
8月	3日(木)	五中
9月	7日(木)	鯖石小
10月	5日(木)	高柳小
11月	30日(木)	五中
12月	7日(木)	鯖石小
1月	18日(木)	鯖石小
2月	8日(木)	高柳小
3月	7日(木)	五中
予備日	7/19, 10/19, 12/21	