



やわらかな若葉が風にそよぐ、気持ちのよい季節になりました。遠目には同じに見える若葉も、近くで見ると色合いや形がそれぞれ違っています。どの葉っぱも芽吹いたばかりの生命力にあふれて輝いていて、まるで皆さんのようですね。

そろそろ新年度の疲れが出てくる頃です。疲れを感じたら、早めに休養をとるようにしましょう。



滝野小学校 保健室
令和元年5月16日

からだ・心 つかれていませんか？

●からだの不調はありませんか？●

- 頭が痛い
- おなかが痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- なんとなくだるい
- 朝、なかなか起きられない
- ぐっすり眠れない



●こころの不調はありませんか？●

- 落ち着かない
- やる気がでない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気持ちがしずむ
- 何をするのもめんどくさい
- 集中できない



新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

お家の方へ 健康診断の結果について

4月から健康診断を実施しています。原則として異常があった場合のみ、お知らせを発行しています。そうでない場合は、学期末に「健康の記録」でお知らせいたします。

学校で行う健康診断は、病気や異常の疑いを発見することが目的です。治療のすすめの用紙をもらった人は、早めに医療機関で受診してください。



◆4月の感染症

溶連菌感染症……………1人
感染性胃腸炎……………2人

◆4月の保健室利用状況

けが で利用した人 26人
びょうき で利用した人 14人
合計 40人

来室者は昨年度4月よりも少なめでみんな落ち着いてすごすことができています。

ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。みんなことに注意！



登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛びだす

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。

