

# ほけんだより 5月

令和3年5月6日  
丹波小学校 保健室



ゴールデンウィークは楽しくケガなくすごすことができましたか？学校がはじまって1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。

学校生活になれ、「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあります。もう一度生活リズムをみなおしてみましょう。

## 5月病ってなあに？

5月病ということは聞いたことはありませんか？正式な病気の名前ではないけれど、新しい環境のなかで、知らないうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調がでることを言います。寝る時間をたっぷりとったり、ゆっくりすごしてみたりしましょう。悩みや相談がある人は保健室へお話しにきてくださいね。



## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…

**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



## 健康診断で わかること と わからないこと

健康診断では、みなさんが「バランスよく成長しているか」「見たり聞いたりするのに不自由はない

か」「体の異常や病気の可能性はないか」がわかります。

しかし、「視力や聴力の正確な数値」「病気の名前」「病気や不調の原因」「治療法」についてはわかりません。

診断結果のお知らせをもらったら、なるべく早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。不調の

原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くすむかもしれません。

## 感染症対策 へのご協力、よろしくお願いします!

新型コロナウイルスの変異株ですが、山梨県でも拡大はじめています。感染力が

強く、若い人にも感染しやすい可能性があるといわれ、不安な気持ちの人もいるので

はないでしょうか。先の見えない毎日が続いていると思いますが、手あらいやマスクの着用な

ど、感染症対策へのご協力、よろしくお願いします。

## \*健康診断のお知らせ\*

5月18日(火)に 尿検査 があります!

尿検査では、じんぞう（おしっこを作るところ）や、ぼうこう（おしっこをためるところ）に病気がないか調べます。

## どうすればいいの？

- ① 検査の前日、ねる前にトイレに行っておく。
- ② 検査の日の朝、おきてすぐのおしっこをコップにとる。  
(このとき、出はじめのおしっこはとらないで、少し出したあとのおしっこをコップにとろう)
- ③ コップにとったおしっこを、入れものの線のところまですいあげる。
- ④ ふくろに入れて学校へもっていき、登校したら保健室に提出。



注意することは？

\*必ず当日の朝におしっこをとりましょう。

\*前日の夜、ビタミンドリンクやかんきつ系(オレンジなど)のジュースをのまないようにしましょう。

## \*5月の松本先生来校日のお知らせ\*

- 5月27日(木)
- ① 10:00~
  - ② 11:00~
  - ③ 14:00~
  - ④ 15:00~
  - ⑤ 16:00~

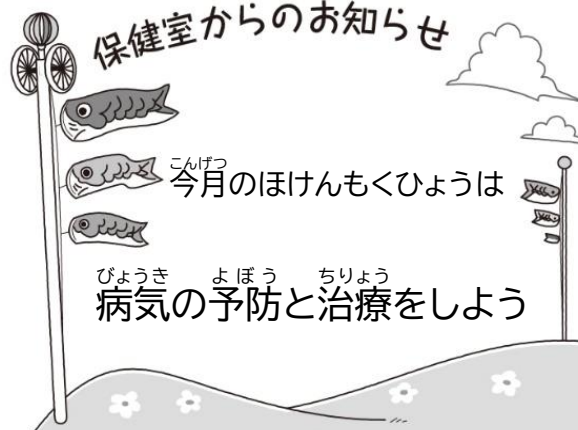
予約をしたい場合は、養護教諭まで連絡をおねがいします。



## 保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは

病気の予防と治療をしよう



2次検査は6月8日(火)です!

今回(5月18日)提出できなかった人は、容器を2次検査で使うので、とっておいてください。

