



令和6年5月1日
南葛西第二小学校
保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたことがたくさんあったかと思えます。でも、自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って、5月も元気に過ごしましょう。



規則正しい生活をしましょう

気分を変えてリフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする
何かに夢になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く
紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

歯ブラシ配布します

今年度から江戸川区の取り組みの一環で毎月、歯ブラシを配布します。ご家庭での歯みがきにご活用ください。

【5月】

今後の健康診断予定

月	火	水	木	金
	7 聴力検査 (1年)	8	9 内科検診 (4-1、2、5年) 9:00~	10 内科検診 (4-3、6年) 13:40~ 尿検査② 8:45まで (1次未提出・2次)
13 聴力検査 (2年)	14 聴力検査 (3年)	15	16 眼科検診(全) 9:00~	17
20 聴力検査 (5年)	21 尿検査③ 8:40まで (1次未提出・2次)	22	23 耳鼻科検診(全) 9:00~	24 心臓検診 9:00~ (1年・対象者)
27 色覚検査 (1年)	28 脊柱側弯検診 (5年・対象者) 9:00~	29	30 色覚検査 (4年)	耳掃除をしよう

【6月】

尿検査を5/21(水)に提出できなかった場合、月~金曜日の午前11時まで(土曜・休日除く)に医療検査センターへ検体を持参していただきます。(最終受付5/28(火)午前11時まで)

3	4 朝の歯みがき忘れずに	5	6 歯科検診(全) 8:40~	7
---	-----------------	---	-----------------------	---

●検診結果について

病気や異常の疑いが見られた場合、手紙をお渡ししています。異常が認められなかった場合は(尿検査の結果含)7月に配布する“定期健康診断の記録”をもってお知らせしています。

○水泳指導開始までに受診をしてください

耳垢栓塞や中耳炎、結膜炎など、主治医から「水泳可」と認められないと参加できない場合があります。6月17日(月)からの水泳指導に間に合うよう、ご協力ください。

●心臓検診(1年生及び対象者)、脊柱側弯検診(5年生及び対象者)を受けられなかった場合

対象学年・抽出者が検診当日やむをえず欠席してしまった場合、以下の日程で行われる未受診者検診へ、保護者同伴での受診が必要となります。

心臓検診(心電図)			脊柱側弯検診		
日程	会場	受付	日程	会場	受付
5月29日(水)	タワーホール船堀	9:30~11:00	6月19日(水)	グリーンパレス	13:30~15:00
5月31日(金)	グリーンパレス	13:30~15:00	6月22日(土)	タワーホール船堀	9:30~11:00
6月1日(土)	グリーンパレス	13:30~15:00			