

5月のほけんだより



諏訪小学校 保健室

日中暑くなる日が増えてきました。休み時間の前後に水分補給はできていますか？5月22日は運動会があります。練習が始まると、汗をかくことがますます増えてきます。汗を拭いたり、こまめに水分補給をしたりして練習をがんばりましょう！！

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく



保護者のみなさまへ

今月の予定

5月 2日(月)	4年生内科検診
9日(月)	2年生内科検診
18日(水)	尿検査1回目
24日(火)	尿検査2回目



新学期が始まって1か月がたとうとしています。お子さまは朝から頭痛、腹痛を訴えることはありませんか？熱はないけど、毎朝体調不良を訴えるのは子どものSOSかもしれません。忙しいとは思いますが、そんな時はいつも以上に子供との会話で学校の様子を聞いてみてください。不安なことや疑問に思うことがあるときはいつでもお尋ねください。



※フッ化物洗口を5月11日(水)より実施予定です。1年生は7月に同意書を取り2学期から開始予定です。



※視力測定でB以下のお子さまにはお知らせの用紙を配布しています。視力低下は近視だけでなく様々な要因が考えられます。病院受診後はお知らせの用紙を学校にご提出ください。

【腎臓】

腎臓とは・・・

腰の上あたりにあり、左右に1つずつあります。尿を作ったりビタミンDを活性化させたり様々な役割があります。

代表的な病気

急性腎炎 ネフローゼ症候群 腎不全 など

学校検尿で分かること

血尿 タンパク尿 尿糖 など

学校検尿は上記の病気以外にも糖尿病の早期発見のためにもとても重要です。期日に確実にご提出いただくようご協力よろしくお願いします。