

ほけんだより



令和5年(2023年)5月
豊中市立庄内西小学校 保健室
NO.2

5月は、新学期に緊張していた気持ちがやわらぎ、疲れが出る時で、体調をくずしたり、ケガをしたりしやすくなります。最近、なんとなく『体がだるい』『お腹や頭がいたい』ということはありませんか？
調子がわるいなと感じたら、ゆっくりお風呂に入って早めに寝るなど、生活に気をつけて元気を回復させましょう！



健康診断、まだまだ続きます



* 内科・歯科・耳鼻科・眼科の学校検診を、欠席などにより受けられなかった場合、校医の診療所等で検診を受けることができます。
詳しくは対象の方にお知らせします。

健康診断の結果ももらったら

いろいろな健康診断の結果は、何か症状があった人にお知らせします（何もお知らせがない人は異常なし）。

結果のお知らせをもらったら、必ずお家の人に見せて、必要な治療を受けるようにしましょう。

治療がすんだら、学校に報告書を出してください。



水泳学習が
始まります

「庄内西小学校だより」でもお知らせしているように、6月19日(月)から水泳学習(プール)が始まります！
楽しみにしている人も多いと思いますが、水泳学習(プール)は一歩まちがえば命にかかわることもあり、体調を整えておくことがとても大切です。
内科検診(※1・3・5年生は5月25日実施)や耳鼻科検診、眼科検診(※6月1日実施)でお知らせをもらった人はなるべく早く病院に行き、治療をすませましょう。
『水泳学習に関する健康調査票』の提出もお願いします。



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せんか？
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。



～いのちの学習～

5月30日(火)、2年生と5年生が助産師の稲岡順子さんのお話をききます。
助産師さんは、あかちゃんが生まれてくるとき、あかちゃんとお母さんのお手伝いをしてくれる人です。
みんなは生まれてくる前はどこにいたのかな？
あかちゃんはどんな風に生まれてくるのかな？
みんなが持っている「いのち」。
でも、「いのち」を持っているということは実はとてもすごいこと！
そして、みんなの体には新しい「いのち」を生み出す働きがあります。
知っていたことも知らなかったことも、たくさんお話をきいて学習しましょう。

