

ほけんだより 5

豊中市立少路小学校 保健室 令和5年(2023年)5月8日発行

新学年がスタートして1カ月が経ちました。新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきましたか？

あたたかい日が増え、汗をかくことも多くなっていると思います。水筒や汗拭きタオルや帽子などを忘れずに持ってくるようにしましょう。

夜更かしが続いたり、規則正しい生活をしていないと朝起きるのがしんどかったり、やる気が出なくなってしまうことがあります。みなさんは、連休中規則正しいリズムで過ごせましたか？少しずつ体を学校のリズムに戻して、元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。

また、気を張って頑張ってきた4月から少し落ち着いて心にも疲れが出てくる頃です。睡眠をしっかり取ったり、お風呂にゆっくり入ったりして心も休めるといいですね。

イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



健康診断

わかること。わからないこと。

健康診断の結果は必ず確認しましょう

5月の健康診断

1日(月)	視力再検査	2年生
2日(火)	視力再検査	1年生
9日(火)	内科検診	4年生
11日(木)	内科検診	2年生
15日(月)	内科検診	1年生
16日(火)	聴力検査	5年生
17日(水)	眼科検診	1・4年生
+抽出者		
18日(木)	尿検査(一次)	
19日(金)	聴力検査	1年生、聴力再検査 5年生
22日(月)	聴力検査	2年生、聴力再検査 1年生
23日(火)	聴力検査	3年生、聴力再検査 2年生
24日(水)	聴力再検査	3年生

保護者の方へ

各検診では、受診をおすすめる場合にのみ結果のお知らせの用紙をお渡ししています。

健康診断の結果をお知らせします



体は健康だった？

どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

受診じゅしんされましたら、結果けっかを学校がっこうへ提出ていしゅつしてください。