



岩小ほけんだより 5月

令和4年5月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ
によんでください。

新緑も美しくさわやかな季節になってきました。新学期が始まって1か月、これまでの緊張が疲れとなって出やすい時期でもあります。連休も始まり、気がゆるみがちですが、生活リズムを見直して、元気に過ごしましょう。

5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



- 体**
 - ・なんとなくだるい
 - ・食欲がない
 - ・頭が痛い など
- 心**
 - ・不安やあせりを感じる
 - ・やる気が出ない
 - ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

ゴールデンウィークも 元気にすごそう！

- #### ゴールデンウィーク感染対策4か条
- 人との間かくは、できるだけ2m空けよう！
 - 外でも人と会うときには、マスクをつけよう！
 - こまめに手洗い・うがい・消毒をしよう！
 - 感染が流行している地域への移動は控えよう！

- #### 元気に過ごすポイント3つ
- たっぷり栄養**
好き嫌いはしていませんか？
 - しっかり運動**
外で体を動かしましたか？
 - ぐっすり睡眠**
早寝早起きできていますか？

保健室ってどんなところ？

- Q. 保健室って何をするとところ？
- A. けがのてあてをしたり、病気が人が休んだりするところです。さわがず、しずかにしましょう。
- Q. どうやって入ればいいの？
- A. 「失礼します」のあとにクラスと名前、どうしたのかを言います。

こんなとき 保健室に来てください

1 ケガをしたとき	3 自分のからだについて知りたいことがあるとき
2 具合が悪いとき	4 悩みがあるとき…など

けんしん 健診クイズ

耳鼻いんこう科検診ではどんな病気がわかる？

- ① 心ぞう病
- ② アレルギー性鼻炎
- ③ 結まく炎

歯科検診でむし歯を表す記号は？

- ① A
- ② B
- ③ C

答えは保健室の前のけいじ板の中にあるよ！さがしてみてね！

歯科検診が終わりました

4月26日（火）の歯科検診の結果は当日の欠席者以外、全員にお配りします。むし歯などの異常が見つかった人は早めに病院へ受診してください。受診が終わったら、学校に受診・治療届けのご提出をお願いします。検診を受けることができなかった人や異常がなかった人も定期的に受診されることをお勧めします。

〈就学援助を申請している方へ〉

健康診断によりむし歯が見つかった場合は、就学援助決定後、医療券と歯科検診結果のプリントを持って受診してください。なお、医療券申請後、教育委員会から医療券が届くまで数日かかりますのでご了承ください。