



令和5年 5月 広南小学校 保健室

あたらしい環境になって1ヶ月が経ちました。少しずつ緊張もほぐれ、疲れがたまる時期です。上手にリフレッシュして、生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK
 連休中にも生活リズムを整えられるようにしましょう。
 リラックスタイムも忘れずに♡

| | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> | <p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> | <p>適度に体を動かしていますか？</p> | <p>心と体の疲れ、上手にとっていますか？</p> |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|

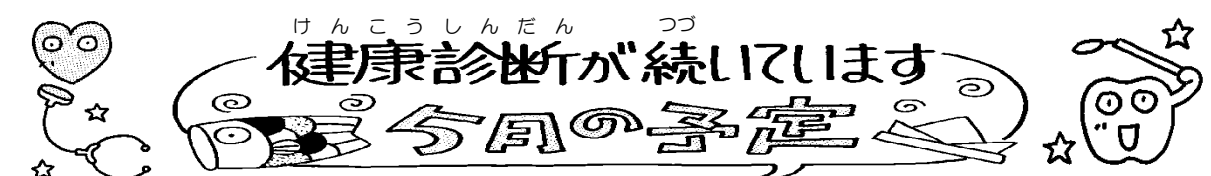
イライラ
 睡眠不足だと...
 いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ...
 それは睡眠不足のせいかもしれません。

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。

自然の「癒やし」に触れてみて

| | | |
|---|---|--|
| <p>目からの癒やし</p> <p>「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。</p> | <p>耳からの癒やし</p> <p>小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。</p> | <p>鼻からの癒やし</p> <p>森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。</p> |
|---|---|--|

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



| 月 | 日 | 実施項目 | 対象 |
|----|--------|----------|-------------------|
| 5月 | 16日(火) | 心音・心電図検査 | ねんせい1年生 |
| | 18日(木) | 耳鼻咽喉科検診 | ぜんいん全員 |
| | 24日(水) | 色覚検査 | ねんせいきぼうしゃ1・4年生希望者 |
| | 25日(木) | 尿検査回収日 | ぜんいん全員 |
| | 30日(火) | 眼科検診 | ぜんいん全員 |

健康診断 わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

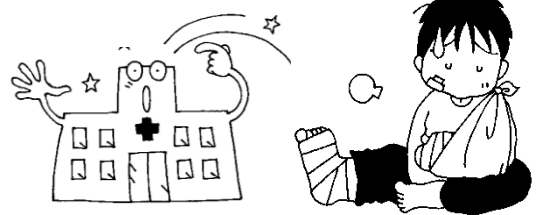
わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう
 「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

保健室からのお知らせ

★ **スポーツ振興センターについて** ★
 学校の管理下（授業中・休憩時間中・登下校中など）でケガをして病院を受診した場合、災害共済給付金として医療費等が支給されます。学校でのけがで病院を受診された場合は、保健室までご連絡ください。
 今年度の保護者負担金の掛け金は、460円です。5月の諸費で徴収させていただく予定ですので、ご了承ください。



そろそろ
熱中症に注意!

忘れずに
水筒を