



新学期が始まって、もうすぐ1か月がたちます。新しい生活にワクワクしたことや楽しかったこともたくさんあったと思います。でも、緊張や不安を感じたこともあったかもしれません。自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。心と体を休ませる時間を作りましょう。ぐっすり眠る、体を動かす、好きなことをするなど、心と体をいたわり、のんびり毎日すごしてみるのもいいでしょう。

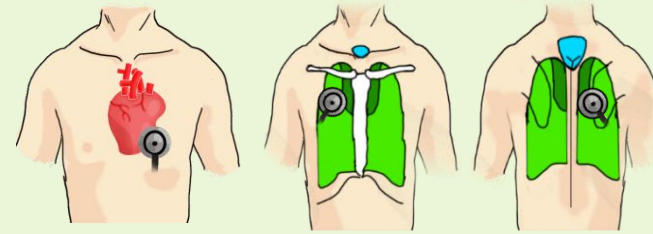
まだまだ続きます！ 健康診断



検診	対象者	日付	気をつけること
視力検査	中学年	5/7(木)	メガネを使っている人は持って来てください。前髪が目にかからないようにしてください。
	低学年	5/12(火)	検査のときは片目を手またはハンカチでおおいます。結果がB、C、Dの人は眼科の受診をおすすめします(定期的に受診している人は、次の受診のときでもかまいません)。
	高学年	5/15(金)	に受診している人は、次の受診のときでもかまいません)。
内科検診	全学年	5/8(金)	体操服を持って来てください。髪の長い人は、結んでおきましょう。
尿二次検査	対象者のみ	5/13(水) 26(火)	26日(火)は最終の検査日です。この日に検査できないと、家庭より病院を受診し検査を受けていただくことになりますので、必ず出してください。(自費負担となる場合があります)
耳鼻科検診	対象者のみ	5/19(火)	アンケートと聴力検査の結果、必要な人のみ受診します。
心臓二次検診	対象者のみ	5/20(水)	対象の人には個別にお知らせします。道明寺小学校で行います(学校より引率します)。
眼科検診	対象者のみ	5/22(金)	アンケートの結果、必要な人のみ受診します。
歯科検診	全学年	5/28(木)	当日の朝はていねいに歯をみがいておきましょう。

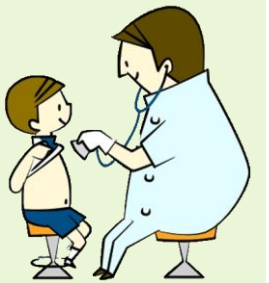
内科検診って、どんなことを診ているの？

内科検診は、みなさんが健康に学校生活を送るために、とても大切な健康診断の一つです。



心臓や呼吸の音を聞くために、胸や背に聴診器を当てます。皮膚やのどの病気がないかや、背骨のようすなども診ています。

検診は体操服に着替えて行いますが、服や下着の上からでは、服のこすれる音の影響や、正しい位置に聴診器を当てられないことがあるため、診察のときは上の服や下着をめくりまします。(必要な人は服を脱いで診察することもあります。)まわりから見えないように、「パーテーション」でかこっています。



とても小さな音を聞きます。待っている人は静かにしてください。



正しく健康診断をするために、みなさんの協力が必要です。よろしくお願いします。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なサイン。肩の力をぬき、のんびりすごしてみよう。



そろそろ 熱中症に注意

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

- 水分をこまめにとろう
- 夜は早く寝て、つかれをとろう
- 軽い運動をして、少しずつ暑さに慣れよう

