

5月のほけをより

ゴールデンウィークが終わり、5月も後半に入りました。県内のコロナウイルス感染者数はなかなか減らず、「医療緊急警報」が29日まで延長されることになりました。現在も県内全域が「感染急増圏域（赤圏域）」となっています。引き続き、手洗い・うがい、消毒、マスク、換気など、感染対策を十分に行い、注意をしていきましょう。

【4・5月の保健目標】

身のまわりを清潔にしよう

新型コロナウイルスの影響が心配されましたが、今のところ、計画していた健康診断は予定どおり行うことができます。5月は、残り、内科検診、水泳前健康相談（内科検診未受診者含む）が予定されています。日程を確認しておきましょう。

☆ 保護者の皆様へ ☆

先日は、水泳前の健康相談について、希望調査へのご協力をいただきありがとうございました。

それぞれの健康診断が終わり次第、結果のお知らせを配付いたします。結果につきましては、お子さんにお声かけをしていただき、一緒に話していただくと幸いです。検査の結果、受診が必要で病院に行かれた場合は、受診報告書（結果の用紙の下記）の提出をお願いします。

受診が必要だった場合は、早めに受診されることをおすすめします。

定期健康診断（予定）

- 5月19日（木）
…内科検診（2・3・4年生 13：30～）
- 5月24日（火）
…水泳前健康相談
（内科検診未受診者を含む 13：30～）

※ 自分が受ける健診については確認をしておきましょう。

※ 欠席等で学校での健康診断を受けられなかった場合は、学校医の病院にて保護者同伴で受けていただくこととなります。



みんなでさわやか賞を目指そう！

週に1回、「なぼはちつ（名札・帽子・ハンカチ・ちり紙・つめ）」と「マスク」のチェック（さわやか調べ）を実施しています。毎週金曜日に保健委員会が賞を取ったクラスの放送をします。「さわやか賞」と「スーパーさわやか賞」がもらえるように、ぜひ、がんばってください！

疲れや
悩みは
ありま
せんか？

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもくよくよ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？

親身に聞いてくれる人がきついたり、切り返しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



Q 清潔のポイントとは？

- 手を洗おう
 - つめを切ろう
 - 歯みがきをしよう
 - お風呂に入ろう
 - 下着を着よう
 - ハンカチ・ティッシュを持とう
-