



呉市立広南小学校 保健室

新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも終わり、運動会の練習真っ盛り！疲れが出てくる時期です。



体調はどうか？
生活チェックをしてみましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	--

運動会の練習 がんばっています

17日の広南学園運動会へ向けて、練習をがんばっています。
晴れると気温がぐんぐん上昇し、5月でも夏日になることもあります。
まだ、暑さに慣れていないこの時期、熱中症の予防を心がけましょう。

- 水筒** いつもより多めに入れてきましょう。
- 睡眠** 疲れが残らないようにしましょう。
- 朝ごはん** お腹いっぱい食べてきましょう。



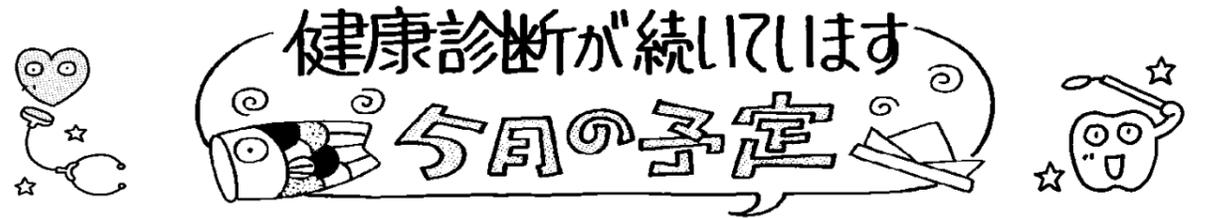
イライラ
「イライラしていますか？」

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。



月	日	実施項目	対象
5月	7日(水)	尿検査容器配布 内科検診用問診票配布	全員
	8日(木)	尿検査回収日	全員
	15日(木)	内科検診用問診票提出〆切 心音・心電図検査	全員 1年生
	21日(水)	色覚検査	1・4年生希望者
	22日(木)	耳鼻科検診	全員
	27日(火)	眼科検診	全員
	29日(木)	内科検診	全員

学校医の先生をしょうかいします

<p>内科 うすい よしき せんせい 碓井 芳樹 先生</p>	<p>眼科 しんじ けんすけ せんせい 宍道 健介 先生</p>	<p>がっこうやくし 学校薬ざい師 まつうら せいこ せんせい 松浦 誠子 先生</p>
<p>歯科 つがわ かずみ せんせい 對川 一実 先生</p>	<p>耳鼻いんこう科 わたなべ なおき せんせい 渡辺 直樹 先生</p>	

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。

★ **スクールカウンセラー来校日** ★
今年度もスクールカウンセラーの岡崎彩先生にご来校いただくことになりました。1学期の日程をお知らせします。

児童だけでなく、保護者の方も相談することができますので、ご希望がございましたら、担任もしくは保健室までご連絡ください。

5月9日(金)、6月27日(金)
相談できる時間は10:00~16:45です。