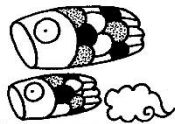




呉市立広南小学校 保健室

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>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------

## 運動会の練習 がんばっています

16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」  
睡眠が足りていますか？

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よ。



# 健康診断が続いています

## 5月の予定



月	日	実施項目	対象
5月	11日(月)	尿検査容器配布	全員
	12日(火)	尿検査回収日	全員
	21日(木)	9:30~ 内科検診	全員
	25日(月)	13:30~ 眼科検診	全員



### 学校医の先生をしょうかいします



内科

うすい よしき せんせい  
碓井 芳樹 先生

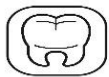


眼科

しんじ けんすけ せんせい  
穴道 健介 先生

学校薬ざい師

まつうら せいこ せんせい  
松浦 誠子 先生



歯科

つがわ かずみ せんせい  
対川 一実 先生



耳鼻いんこう科

わたなべ なおき せんせい  
渡辺 直樹 先生



- ★ 内科検診、眼科検診の日に欠席した児童は、別日に他校等で受診することになります。
- ★ 尿検査については別途、お知らせを配布しますので、ご確認ください。

## 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29日(金)、6月26日(金)

相談できる時間は10:00~16:45です。