

# ほけんだより



令和6年5月9日(木)  
海光る町学園  
佐世保市立楠栖小学校  
保健室

～地域を愛し、夢に向かって たくましく生きる児童の育成～

## ゴールデンウィークが明けました

しんねんど はじ げつ た ちよっとずつ ころと からだのつかれが 出で くるころかと思  
います。すうじつかん やす すこ かいふく  
数日間のお休みで、少しは回復できましたか？

うんどうかい れんしゅう ほんかくてき ちょうし とどの まいにちす  
運動会の練習も本格的になってきました。調子を 整 えながら毎日過ごしていけるといいですね。

「なんだかきついなあ」と思ったときには、ゆっくり休んだり、だれかに自分の気持ちを話  
てみたりすることも大切ですよ。

こんげつ  
今月も、みんなが元気に過ごせますように！



## 〈高学年児童の保護者の方へ〉

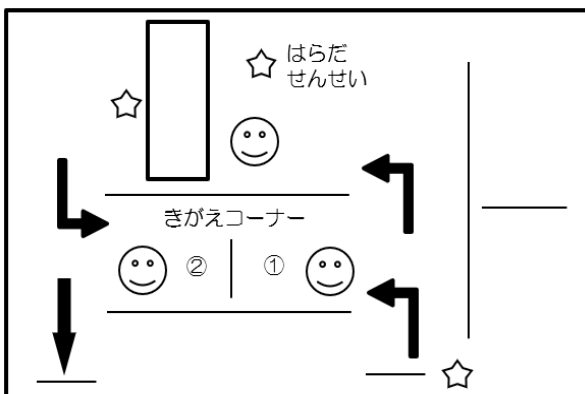
ほけんしつ  
保健室からの  
おしらせ

5月15日(水)は、午後から内科検診があります。

- 検診医 : 学校医 原田 先生 (はらだ医院)
- 検診項目: ①心臓や肺のはたらき ②皮膚や栄養(発育)の状態 ③四肢や脊柱の状態 など

検査の特性上、衣服を脱いで行う必要があります。体操服を着て移動・待機し、4年生以上の女子児童については、下着は外した状態で、肌着をめぐって検査を実施します。疾病の早期発見のために、ご理解のほどよろしくお願いいたします。気になることやご不明な点などがある場合は、教えていただけますと幸いです。

※男子児童は、医師の前では上半身裸になります。どうしても難しい場合は事前にご相談ください。



### ○内科検診の実施方法○

- ・保健室内についたてを立て、個室のような場所を確保して、プライバシーに配慮しながら実施します。(左図参考)
- ・誘導は女性教員とし、検診の記録・補助は養護教諭が行います。

翼へつづく→

## 〈お話しできる場所があります〉

あたら かくねん 新たな学年になり、モヤモヤすることや困っていること、誰かに聞いてほしいなあと思うようなことなどはありますか？

じぶん きもち くちだ 自分の気持ちを口に出すことで、もやもやの原因がハッキリしたり、気持ちがスッキリしたり、自分の成長につながったりすることもあります。もし、お話しをしてみたいなと思う人がいたら、先生たちに教えてくださいね。



- お話しできる相手：諸見里 先生（スクールカウンセラー）
- お話しできる日：毎月第1火曜日（次回は、6月4日）
- お話しする場所：ハートルーム（A棟2階 図工室となり）

児童だけでなく、保護者の方もお話しできます。お子様のことやご自身のことなど、何か気になることなどがあればご相談ください。

## 〈運動会練習、がんばっています！〉

らいしゅう ほんばん すこ れんしゅう じかん ふ 来週はいよいよ本番！少しずつ練習の時間も増えてきて、運動会が近づいているのを感じます。ぜんたいれんしゅう はじ 全体練習も始まり、この時期に心配なのが、熱中症です。こんなときには要注意！



- 急に暑くなった
- 長い時間、運動をすることになれていない。
- 朝ごはんや、すいみんが十分にとれていない。
- こまめに水分をとれていない。
- 体のつかれや体調不良がある。

いっしゅう めいれんしゅう 一生けん命練習をがんばるぞ！という気持ちも大切ですが、1番大事なみなさんの体です。「こまめに水分をとる」「よく眠る」「朝ごはんを食べる」「どうしてもきついときは、むりをしない」ようにして、みんなで元気に運動会を迎えましょう！

水筒やタオルの用意・朝食や睡眠の生活習慣を整える

ご協力をよろしくお願いいたします！

