ほっとだより

平成２６年５月２日
安城市立桜井小学校
５月号　保健室より

５月になり、さわやかな風がふいていますね。保健室の窓からは外で遊んでいる元気いっぱいの桜井っ子の姿が見られます。

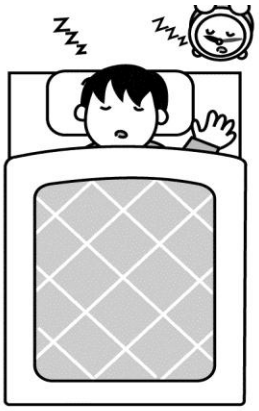
新学期が始まって、１か月たち、そろそろ緊張もほぐれ、新しい教室になれてきたことと思います。しかし、つかれが出て体調をくずしやすい時期でもあります。早めに休養をとるようにこころがけましょう。

元気のひけつは、規則正しい生活リズム

- ☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠
- ☑ 3度の食事をしっかり食べる
- ☑ 毎朝きまった時間にうんち
- ☑ 外で元気にからだを動かす

心が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを！

何もしない時間をもつ。早めにねる。



ストレッチをする。さんぽをする。

映画や本などで、泣いたり笑ったりする。

星空をながめる。おいしいものを食べる音楽をきく。

なかよくなるための第一歩

新しい友だちはできましたか。・・・仲の良い友だちができない。何て話しかけたらいいのかわからない。

そんなときは、「あいさつ」をしてみましょう。あいさつを元気よくすると、元気が出てきます。おもいきって、あいさつをしてみたら、きっと相手もあいさつをかえしてくれることでしょう。

★ポイント
- 大きな声で元気よく
- 相手の顔をちゃんと見て
- やっぱり笑顔が一番

～保護者の皆様へ～　健康診断の結果について

- ４月から健康診断を行っています。その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「結果のお知らせと受診のおすすめ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、病院で「結果のお知らせと受診のおすすめ」に受診の結果を記入してもらい、学校に提出してくださるようお願いします。
- 学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもありますが、ご理解ください。

- かかりつけ医で治療中でも、「結果のお知らせと受診のおすすめ」をお渡しすることがあります。その場合は、かかりつけ医の指示に従って、必要に応じて受診してください。
- 「結果のお知らせと受診のおすすめ」は、異常が発見されたお子さんにのみお渡しします。

日本スポーツ振興センターの掛金の**自己負担分３７０円**を、５月集金で引き落とさせていただきます。登下校を含めた学校生活中のけがで、病院にかかった場合が対象となりますので、担任にお知らせください。

5月15日　（木）	歯科検診（1～3年）
16日　（金）	内科検診（1－1・2・3、6年）
29日　（木）	歯科検診（4～6年、さくら組）
30日　（金）	内科検診（1－4・5、3年）
6月　5日　（木）	耳鼻科検診（1・3・5年）
6日　（金）	内科検診（4年、5－1・2）
10日　（火）	内科検診（2年、5－3、さくら組）
12日　（木）	眼科検診（1・3・5年）

４月からの健康診断や検査で異常が発見されたお子さんに「結果のお知らせ」を渡します。通知を受け取られましたら、専門医の診断を受け、その結果を折り返し学校までご提出ください。

～保護者の皆様へ～
受診のお知らせについて

４月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしてください。また、今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。