



和5年5月2日  
根白石小保健室 No.3

新年度がスタートして1か月が過ぎました。新しい学年に慣れてきた一方で「五月病」という言葉があるように、体や心の疲れが出てくる人もいるかもしれません。調子が良くないときには好きな場所で、好きなことをしてリフレッシュしましょう。



## 5月の健康診断予定

8	月	尿検査二次回収日 (対象者のみ)	一次尿検査で所見があった人や一次尿検査で提出し忘れた人が対象です。
9	火	尿検査二次回収予備日(対象者のみ)	8日(月)に提出し忘れた人が対象です。
10	水	歯科検診(全学年)	むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどを調べます。 
11	木	内科検診(全学年)	心臓や肺の音、肌の様子、背骨の様子、栄養の状態などを調べます。
17	水	耳鼻科検診 (1・3・5年)	耳鼻科検診では、耳、鼻、のどに異常の疑いがないか、病気がないかを調べます。 対象の学年のお子さんは、前日に耳掃除をしてきてください。 

## 健康診断結果のお知らせ

校医の先生による健康診断が終わりましたら、病院の受診の必要がある場合にお知らせを渡します。(歯科は全員に配付します)異常があった際には早めに病院を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。また、病院を受診しましたら、用紙の下部を切り取り、担任に提出願います。





## 運動会シーズンにおける水筒持参について

運動会練習や気温・湿度が上昇していく中で、熱中症が懸念されます。

学校では、熱中症の事故防止により一層努めてまいります。以下の点につきまして保護者の皆様にもご協力願います。

**水筒の持参をお願いします。(水筒の中身は、水・お茶・スポーツドリンクのいずれか) スポーツドリンクに関しては原則運動会練習期間と夏場の5月～9月の期間のみとします。)**



暑くなる夏は、熱中症予防のためにも水分補給が欠かせません。しかし、冷たいスポーツドリンクをたくさん飲むと、水分だけでなく、糖分も摂りすぎてしまいます。汗をかくと、体内の塩分が失われるため、その失われた塩分補給をするために、スポーツドリンクが良いと言われていますが、飲み過ぎには注意が必要です。

市販のものにはカロリーが高いものもあります。水で薄めたり、カロリーオフのものを購入したりするなどの工夫をお願いします。

ちなみに、お茶や水に少しの塩を混ぜてくるなど、スポーツドリンク以外でも熱中症の対策はできます。



## 熱中症予防のグッズの持ち込み可能です

必要な方は、首を冷やすタオルや保冷剤などの予防グッズについてもお子さんに持たせて構いません。ただし、以下の点に注意をお願いします。

- ・ 首に巻くタイプの冷却グッズについては、首が締まらないようにしてください。
- ・ 必ず記名をしてください。

つぶやき・・・

新学期を迎えてバタバタな日々……。怒濤のような生活を送っているうちに、高2の娘に言われた一言。「ママは学校の友達にだけ優しい。」正直、「そりゃ仕事バージョンと母親バージョン違います!!」と言いたくなりましたが、グッとこらえて静かに話を聞きました。

するとそのうちニコニコに。何歳になっても寄り添い、話を聞いて欲しいのだということ、身をもって学んだ今日この頃。娘のことを救えていない気がして恩師に話すと「生(せい)を与え、今を生きていてくれる。おまえが与え、救い続けてきた証。」と言われ、ちょっと泣けた出来事でありました……。

日々子育てに奮闘している皆さん。子供は間違いなく皆さんのことを見ています。どうか受け止めて話を聞いてあげる時間を大切にしてくださいね。ほんの少しの時間でいいのです。それだけで子供は満足し、たくさんの笑顔を見せてくれるはずです。

私ももっと、娘たちとの時間を大切にしなければ。と思った次第です。(娘は高2、中2です)