



げんき 5月

尾間木小学校
保健室

令和7年5月8日（木）

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうと頑張りすぎてしまい、自分でも気づかないうちに、ストレスや疲れがたまってしまう場合もあります。リフレッシュするためのアイデアを紹介するので、ぜひ試してみてください。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

適度に体を動かす



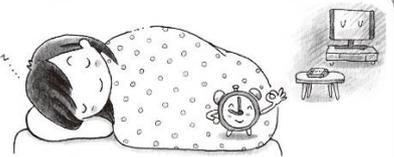
10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

ゆったり過ごす



「～なきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

< 5月の健康診断の予定 >

月	火	水	木	金
5	6	7 視力・聴力（4年）	8 視力・聴力（2年）	9 視力・聴力（1年）
12 色覚（4年希望者）	13 内科（5年）	14 耳鼻科（1年、3年、5年、なかよし）	15 尿検査 予備日	16 身体計測（欠席者）
19 色覚（1年1～3組希望者）	20 色覚（1年4・5組希望者）	21 眼科（全学年）	22 視力・聴力（欠席者）	23
26	27 内科（6年）	28 歯科（1年、3年、5年）	29 歯科（1年、3年、5年）	30

がっこうい がっこうし か い がっこうやくざいし せんせいがた しょうかい
学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方を紹介します

あいさつしましょう！
 校内でお会いしたときには、元気に
健診や検査をしてください。
 尾間木小のみなさんが健康に過ごせるように、



- <内科>** さとむらひとしせんせい
 里村仁志先生（1年生・2年生）
- ていひろむせんせい
 鄭廣模先生（3年生・4年生・なかよし学級）
- なかだいくこせんせい
 仲田郁子先生（5年生・6年生）
- <眼科>** こんのやすひろせんせい
 今野泰宏先生
- <耳鼻科>** かのひろあきせんせい
 片野宏明先生
- <歯科>** おおいわようたろうせんせい
 大岩陽太郎先生（1年生・3年生・5年生）
- きたばけてつおせんせい
 北 畠哲郎先生（2年生・4年生・6年生・なかよし学級）
- <薬剤師>** おおばやしひろゆきせんせい
 大林裕幸先生

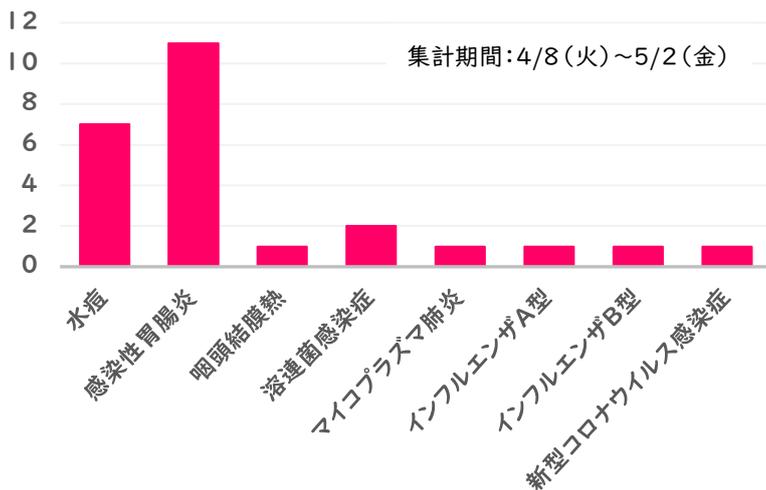
保護者の方へ

定期健康診断の結果について

定期健康診断では、ご多用のなかご協力いただきありがとうございます。結果については、疾病または異常が見られた児童についてのみ、結果のお知らせを渡しています。お知らせを受け取ったら、早めの受診をお願いします。また、何か不明な点などありましたら、保健室までご連絡ください。

学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疾病が疑わしいと思われる場合を選び出すためのものです。そのため、医療機関で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と判断される場合がありますのでご理解ください。

校内の感染症流行状況



4月は感染性胃腸炎と水痘（水ぼうそう）が多かったです。

感染性胃腸炎は、感染者の嘔吐物や便を介してうつります。症状が落ち着いてきても、感染から2週間ほどはウイルスが便によって排出されている可能性があります。トイレ後の手洗いを確実にしましょう。

