



2023.4.28
 助任小学校
 保健室

新しいクラスには慣れましたか？新しい環境で頑張っているみなさんを保健室から応援しています。

少し疲れたときは、ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分とったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



5月の健康診断スケジュール

日 時	健 診 内 容	対 象 者
2日 (火)	内科健診	3-1、3-2
8日 (月)	内科健診	3-3、3-4、3-5
9日 (火)	耳鼻科健診	2年生全員、若杉、1・3年生の有症者
10日 (水)	尿検査	全学年
	耳鼻科健診	5年生全員、4・6年生の有症者
11日 (木)	内科健診	2-1、2-2
17日 (水)	眼科健診	1年生全員、若杉、2・3年生の有症者
18日 (木)	内科健診	6-1、6-2、若杉
19日 (金)	内科健診	5-1、5-2、5-3
22日 (月)	歯科健診	1年生
23日 (火)	内科健診	2-3、2-4
24日 (水)	眼科健診	4年生全員、5・6年生の有症者
25日 (木)	内科健診	6-3、6-4、6-5
29日 (月)	歯科健診	2年生
30日 (火)	歯科健診	3年生・若杉
31日 (水)	内科健診	1-1、1-2

おしっこで何がわかる？

おしっこのもとを作る「腎臓」は、大切なからだの一部。でも、病気になっても、あまり症状が出ません。おしっこをとって、異常がないか調べるのです。



検尿の提出日は **5/10** です。

みなさんの体の健康状態を調べるために、尿検査は大切な検査です。必ず、5月10日に提出しましょう。



友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるところかもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほごよい距離」が見えてくるでしょう。



保護者の方へ

健康診断の結果、治療や学校生活への配慮が必要な所見があるお子様には、結果をお知らせします。専門医に相談したり、診察や治療を受けたりしてください。

また、学校で行う健康診断は、スクリーニング検査（病気の疑いのある児童を見つけるもの）であり、確定診断ではありません。お知らせをもらって、病院を受診しても「異常ありません」と言われる場合もございますので、ご了承ください。

