



令和8年5月1日
 穂高南小学校 保健室
 家庭数配付

お子様と一緒に読みく
 ださい

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学級での生活に慣れてきた頃でしょうか。
 連休明けは、4月の疲れがたまり、体調を崩す人が多い時期です。日中は、気温が高い日もあ
 ります。こまめな水分補給をして、春の熱中症に注意しましょう。



健康診断が続きます～

先月、全学年の発育測定、視力検査、歯科健診、1・4年生の心電図検査、1・2・5年生の
 内科健診が終了しました。5月以降も健康診断が続きますので、ご確認をお願いいたします。

【5月の健康診断 予定】

5月13日(水)	運動器健診 該当者
5月14日(木)	眼科健診 全学年
5月15日(金)	内科健診 3年生
5月18日(月)	内科健診 4年生
5月19日(火)	尿検査 全学年
5月20日(水)	
5月21日(木)	耳鼻科健診 3-1、3-2、5年生
5月28日(木)	耳鼻科健診 3-3、1年生



—保護者の方へ 健康診断の結果について—

健康診断の総合的な結果については、すべての健診が終了後、「健康の記録(1・2年生)」「健康ファイル(3～6年生)」でお知らせします。

視力検査の結果、視力がB以下のお子様には「眼科受診のおすすめ」を配付しました。また、歯科健診・内科健診の結果、受診が必要な人には受診のおすすめをお渡ししました。できるだけ早めに受診をしていただき、受診が済みましたら報告書をご提出いただきますようお願いいたします。

なお、学校の健康診断はスクリーニング(健康かどうかを振り分けるもの)であるため、医療機関での受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますことをご了承ください。





ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っている
と、どうなるでしょう？ 伸びきって
しまい、弾力がなくなります。人間も
同じです。何かに集中したり、緊張感
をもつてものごとに取り組んだりする
ことは大切ですが、ずっとそのままだ
と心も体も疲れてしまいます。ときに
は、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なのです。
休み方のコツは、「疲れたから休む」
のではなく、「先に休みの予定を立て
て（休む時間を確保しておいて）、勉
強やスポーツなどを含め「がんばる」という
もの。ON/OFFがはっきりして、
よい循環が生まれます。ぜひ試してみ
てください。

～ほっとスペースがあります～

新学期が始まり、1カ月が経ちました。新しい環境になれてきた人もいれば、少し疲れてしま
った人、不安や心配ごとをかかえている人もいるのではないのでしょうか。

保健室の一角には「ほっとスペース」という場所があります。「少し静かな場所で休みたい」
「話を聞いてほしい」という時、誰でも使うことができる場所です。

みなさんの心が少しでもほっと安らぎ、元気をたくわえていく場所になればと思います。

〈ほっとスペース利用のルール〉

- ①利用は1時間までです
- ②ふざけたり、さわいだりしません
- ③こんなときは使えません
 - ・保健室の先生がいないとき
 - ・熱で休んでいる人がいるとき
 - ・大けがをした人がいるとき
 - ・健康診断をやっているとき



ほっとスペース

ついたてを立て
て、半個室にな
っています。

なかのようす

本も数冊、折り紙も置い
てあります。

みなさんがつくってくれ
た折り紙の作品も飾って
あります。

～心配なことや困ったことがあったら、いつでも保健室に来てくださいね～