

## げんキッズ



令和7年5月12日

燕市立燕北小学校

保健室 No.2

緑が美しい、さわやかな季節がやってきましたね。ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？この時期は、新しい環境の中で頑張ってきた体に少し疲れが出てくる時期でもあります。気温の変化も激しいので、体調を崩さないよう体調管理をしっかり行いましょう。

## まだまだ続くよ



けんこうしん 健康診断

5月14日(水) 尿検査1次(1~6年生)

6月11日(水) 心臓検診(1年生)

6月3日(火) 尿検査2次(1~6年生)

6月18日(水) 内科検診(1~6年生)

もし検診を受けられなかった場合は、**後日、保護者の方に担当医の医院へ連れて行っていただきます**ので、ご了承ください。その場合は改めてご連絡いたします。

各種検査や検診後に、学校医の指導のもと、異常があった児童には「〇〇結果のお知らせ」を配付しますので、医療機関に受診することをお勧めします。また、すでに気になる症状がある場合は、早めに受診しましょう。

## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

連休明けには体調不良で保健室に来る人が増えますが、その多くはお休みの間に生活リズムが乱れてしまったことが原因のようです。生活リズムを整えるには、次のような朝・昼・夜の過ごし方がポイントになってきます。

- 朝：早起きをして太陽の光をあび、朝ごはんを食べる
- 昼：日中、からだをよく動かす
- 夜：夜ふかし（とくにゲームやスマホ）をせず早く寝る



## 早起きで味わえるちょっといいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる！
- ・トイレに行く時間がとれる！
- ・ていねいに歯みがきができる！
- ・心によゆうができる！（学校のじゅんぴ、わすれ物チェック）
- ・ニュースや天気予報をかくにんできる！



## 4月の保健室

来室者数      外科系・・・26人  
                 内科系・・・34人

新年度が始まり 1 か月が過ぎました。日中はかなり暖かくなってきたため、外に出て遊ぶ子も増え、汗だくで教室へ戻っていく様子も見られます。水分補給と汗の始末がしっかりできるように、水筒やタオル、替えの下着などをご準備いただけるとありがたいです。

その6 **芽が出るといいね** 😊

