

# ほけんだより



八郎潟町立八郎潟小学校  
八郎潟町立八郎潟中学校  
保健室  
No.3 R3. 4. 30

いよいよゴールデンウィークがはじまります。心や体の疲れが出やすい時期でもあるので体調を崩さずに過ごせるように、休養も意識した生活をするように心掛けましょう。また、新型コロナウイルス感染症の予防のためにこれからも、検温・手洗い・うがい・マスクの着用、規則正しい生活など、一人一人が予防を心掛け、みんなが健康に過ごせるように気を付けましょう。



## 5月の健康診断予定

日にち	時間	項目	対象	連絡
6～10日	2～4時間目	視力検査	<u>小学生</u> 全学年	ハンカチ・眼鏡(ある人)を忘れずに！ ※検査を行う日時は、担任の先生から連絡があります。
11～12日	2～4時間目	聴力検査	<u>小学生</u> 1,2,3,5年 中学生 1,3年	前日は耳そうじをしましょう。 ※検査を行う日時は、担任の先生から連絡があります。
13日(木)	13:30～ 14:10	歯科検診	中学生全学年	昼食後は歯みがきをしましょう！ ※詳細は下記にあります。
17日(月)	9:00～ 11:00	心電図検査	<u>小学生</u> 1,5年 中学生全学年	体育着を忘れずに！ 検査前1時間は運動を控えてください。
19日(水)	朝提出	尿検査 (2回目)	未提出者 再検査対象者	対象者には前日に容器等を渡します。
26日(水)	朝提出	尿検査 (3回目)	未提出者 再検査対象者	対象者には前日に容器等を渡します。

※中学生の視力再検査については、後で連絡します。

心と体をリラックスさせましょう

新学期疲れはないですか？

- 好きなことをする時間をつくる
- 生活リズムを整える
- ぬるめのお風呂で疲れをとる
- とにかく笑顔で過ごしてみる

早寝と朝ごはんが大事

新しい環境になったこと、普段通りの学校生活が送れなかったこと、家で生活が続いたことなどで、疲れが出てストレスを感じている人もいます。なんとなくやる気が出なかったり、イライラしたり、頭痛がしたり、おなかの調子が悪かったり…という人はいませんか？

そんな時は、睡眠を多めにとる、好きなことをするなど、動きや気持ちを休める時間をつくるようにしてみましょう。「がんばる」と同じように「ひと休み」することも大切です。

ついていますか？きれいなタオル・ハンカチ



いつでもすぐに使えるように、タオルやハンカチを持ち歩きましょう！

～中学生の歯科検診について～

新型コロナウイルスの蔓延により検診内容についてお知らせがあります。

♡5/13(木)実施予定の歯科検診の2週間前に同居家族に県外との往来があった場合や県外の人と飲食をした場合は集団検診当日には実施せず、後日配付する検診票を持参し2週間経過後に児玉医院歯科へ受診してもらうこととなります。

♡当日は口を触ることができないため、顎関節症などで口が開けない人は事前にお知らせください。(歯科検診前に問診票を配付するのでそちらに記入お願いします。)

♡歯科検診直前までマスクをつける必要があるためマスクを持参してください。