

# ★は あ と5月号

2021. 5. 21  
原田小学校 保健室

例年れいねんにない早さはやで梅雨つゆに入り、なかなかひお日さまみを見る日ひもありません。そんな中なかでも23日にちの運動会うんどうかいに向けて、短い練習期間みじかですが、毎日練習れんしゅうきかんを一生懸命まいにちれんしゅうがんばって来ました。あとは、当日とうじつ晴れることを祈いのりだけです。早寝はやね・早起はやおきをして、朝食ちようしよくをしっかり食べて、自分じぶんの持てる力ちからを十分発揮じゅうぶんはつきしましょう。タオル・水筒すいとう・帽子ぼうしを忘れずわすに！



4月から健康診断が続いていますが、6月10日の歯科健診を残すだけになりました。それぞれの健診の結果については、お知らせしているところです。歯科健診の結果については、全員にお知らせします。むし歯だけでなく、歯垢（歯のよごれ）や歯肉の状態（歯肉の腫れや歯肉炎等の有無）、歯列（歯並び）について



もお知らせしますので、よくご覧になり、治療をしたり毎日の生活を見直したりしてください。今の学年で治療が終えられることを目標に！治療のすすめのお知らせがあった場合は、なるべく早く受診していただきたいと思いますが、新型コロナウイルス感染症の関係で、専門医の受診については、状況を見ながら受診していただければよいと考えています。

耳鼻科の疾患で鼻水や耳垢栓塞などの症状がある場合は、6月から水泳学習が始まりますので、早めの受診をお願いします。また、心配な症状がある場合は、かかりつけの病院等でご相談されることもお勧めします。その他、不安なことがある場合は、遠慮なくご相談ください。

## 健康チェック・水泳カード

6月、7月は、「健康チェック表」と「水泳確認カード」を共用することになります。記入漏れや提出忘れがあると水泳学習に参加できません。必ず、検温・健康状態等を考慮して、水泳学習参加の有無の欄の記入・提出をお願いします。



## 清潔を保つために毎日の生活でできること！

さわやか調べ（朝食・歯ブラシ・ハンカチ・ティッシュ・つめの5項目について）を毎週2回実施していますが、忘れ物やツメが伸びたままの人が目立ちます。梅雨に入り、ジメジメとしていて、何となくあせがジワ〜っと出るようで、身体もベタベタして、気持ち悪く感じますね。梅雨の時期は、特に身体の清潔に気をつけて生活して気持ちよく過ごせるようにしましょう。食中毒や皮膚の清潔にも注意が必要ですね。



## そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まず一言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

