

ほげんだより 5月

令和6年5月14日(火)
野神小・保健室
ほげんだより 5月号

それ、**心**や**体**からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

あたま いた
頭が痛い

ぐっすり
ねむ
眠れない

しょよく
食欲がない

つか
疲れが
と
取れない

あさ
朝なかなか
お
起きられない

なか ちようし
お腹の調子が
わる
悪い

心のサイン

さ
やる気が出ない

かんが
考えが
まとまらない

なんとなく
げんき
で
元気が出ない

いらいらする

さぶん
気分が
すぐれない

ひと あ
人と会いたくない

さゆう
急に
泣いてしまう

しゆうちゆう
集中できない

ひとつひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりするときは、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。



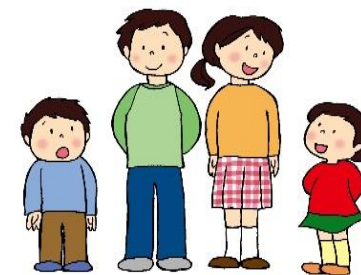
健康診断が終わったら

結果を配ります!

健康診断が終わったら、それぞれ結果を配ります。きちんと確認して、治療が必要な人は、早めに病院にいてなおしましょう! 特に眼科と耳鼻科の治療は、6月のプールが始まる前までには治療がおわると良いですね!

おうちの方へ

先日、身体計測の結果をお渡ししました。身長伸びや体重の増加には個人差がありますので、気になることや、不明な点がありましたら、いつでもご相談ください!
受診の必要がある場合は、早めの治療をお願いします。
健康診断のあった日には「健康診断どうだった?」と、おうちで話題にしてくださいと嬉しいです。



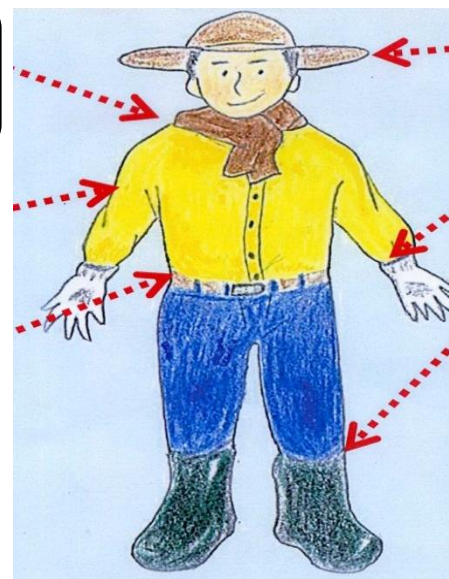
野外キャンプや川遊びなど自然の中での遊びが楽しい季節になりました! 森や林に入るときは...

マダニに気をつけて!

首にタオル等を巻くかハイネックのシャツを着る

肌が出ないように長袖の服を着る

シャツの裾は、ズボンの中に入れる



つばのある帽子をかぶる

シャツの袖口は軍手等の中に入れる

靴下の中にズボンの裾を入れ、ズボンはくつの中に入れる

参考: 厚生労働省ホームページ