



令和6年5月7日  
 珠洲市立みさき小学校  
 保健室

新学期が始まって、1か月がたちました。5月は、今までの緊張が少しゆるみ、からだや心の疲れがしやすい時期といわれます。ゆっくりとお風呂に入り、早めに布団に入るようにしましょう。また、みなさんが楽しみにしている運動会も6月にありますね。元気に運動会の本番を迎えられるように、体調管理をしっかりとしていきましょう。



### ほけんもくひょう 5月の保健目標

きそくただ  
**規則正しい**  
 せいかつ  
**生活をしよう**

### ほけんぎょうじ 5月の保健行事

10日(金) 尿1次検査 [全員]  
 28日(火) 尿1次2次検査 [対象者]

## おうちの方へ

### ご家庭での健康観察をお願いします

- 風邪症状はないですか？
- 朝ご飯はしっかり食べられましたか？
- 顔色はわるくないですか？
- 下痢や便秘をしていませんか？
- いつもと変わったようすはありませんか？



- ・ご家庭でも登校前や帰宅後のお子様の様子に目を配っていただき、気になることがあれば、お知らせください。
- ・欠席・遅刻の連絡は、必ずお願いします。

みなさんにいつでも利用して欲しい「ほけんしつ」ですが、できることとできないことがあります。確認して利用してくれるとうれしいです。

## ほけんしつで できること・できないこと



具合が悪くなったとき



休養して様子をみます



薬を出すことはできません



けがをしたとき



応急手当をします



継続した処置はできません

# うんどうかい ぶ き ～運動会に向けて気をつけてほしいこと～

けがや体調を崩さず、元気に運動会に参加するために、次の5つのことに気をつけて、しっかりと準備を整えていきましょう。



ぜんじつ ひつよう じゅんび どうじつ わす もの  
前日までに必要なものを準備しておき、当日は忘れ物がないようにしましょう。

## お家の方へ

### <スクールカウンセラーについて>

今年度も 佃 菜穂先生がスクールカウンセラーとして、1か月に2回みさき小学校に来られます。また、月に1回 米 林香華先生も来てくださいます。

児童本人だけでなく保護者の方のお子さんに関するご相談も受け付けております。ご希望の方は下記までご連絡をお願いします。

みさき小学校 (TEL 0768-88-2019)

教育相談担当 寺山

