

# ほけんだより 5月

れいわ ねん がついつちちはつこう  
 令和6年5月1日発行  
 いしかわけんりつ がっこう  
 石川県立ろう学校  
 ほけんたいいくぼうさいか ほけんしつ  
 保健体育防災課 (保健室)



しんがつき はじ 新学期が始まっておよそ1ヶ月。クラスや部活動など新しい環境や周りとの関係にも  
 じょじょ 慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで心身  
 の疲れが出る頃でもあります。「5月病」という言葉があるように、調子をくずすことも  
 多いのですが季節的には過ごしやすい時期です。自分の体と相談しながら天気の良い日は  
 散歩してみたり好きなことをして気分転換すると良いかもしれませんね。

## ～5月の健康診断・保健行事のお知らせ～

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| がつの か か ごぜん<br>5月7日(火)午前     | たいじゅうそくてい ようちぶ<br>体重測定(幼稚部)                          |
| がつの か か ごぜん<br>5月7日(火)13:30～ | けっかくけんしん きょうぶ<br>結核検診(胸部レントゲン検査:高1)                  |
| がつようか すい ごぜん<br>5月8日(水)午前    | たいじゅうそくてい しょうがくぶ ねん ねんせい<br>体重測定(小学部1年～3年生)          |
| がつこの か もく<br>5月9日(木)10:00～   | しんぞうけんしん しんでんずけんさ しょう ちゅう こう<br>心臓検診(心電図検査:小1、中1、高1) |
| がつとおか きん ごぜん<br>5月10日(金)午前   | たいじゅうそくてい しょうがくぶ ねん ねんせい<br>体重測定(小学部4年～6年生)          |
| がつ にち すい<br>5月22日(水)13:30～   | まえりんじないかけんしん うんどうきけんしん ぜんいん<br>プール前臨時内科検診・運動器検診(全員)  |



## 5月19日(日)に行われる運動会に向けて練習しています!!

運動会は学校生活の中でも大きな行事の一つですね。ケガをしないように次のことを  
 しっかり守って本番を迎えましょう。

- ①爪を切っておく…長い爪はケガのもと。
- ②足にあう靴をはき、ひもをきちんと結ぶ…靴が合っていないと転倒のもと。
- ③水分補給をこまめにする…熱中症予防
- ④準備運動もしっかり行う…運動の基本
- ⑤朝ごはんをきちんと食べてこよう…
- ⑥帽子の準備を忘れずに…暑さ寒さから守ってくれる。

げんき  
元気のみなもと!!



## 【定期健康診断実施中!!】



- ① 4月24日(水)に内科検診がありました。  
 学校内科医の辻先生(つじ小児科)に問診票を  
 もとに結核の症状はないか、心臓の音は  
 正常に聴こえるかなど聴診器を使って一人ひ  
 とり丁寧に検診してもらいました。運動器検診  
 は次回5月22日(水)の予定です。

② 4月25日(木)に歯科検診を終えて・・・  
 学校歯科医の牛村先生(牛村歯科医院)と  
 歯科衛生士さんが来校し、検診してくれ  
 ました。給食後の検診でしたが、子供た  
 ちは検診を受けるマナーとしてほぼ全員歯  
 みがきをして検診に臨みました。自分の  
 検診の時、牛村先生は何と言っていたかな？  
 CO GO 斜線？・・・ 思い出してみよう！



# 何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の  
意味を知っておこう♪



**/** 現在歯  
治療の必要のない健康な歯

**CO** 要観察歯  
むし歯になりそうな歯

**C** むし歯  
治療が必要なむし歯

**○** 処置歯  
治療が済んでいる歯

**GO** 歯周疾患要観察者  
軽い歯肉の炎症がある

**G** 歯周疾患罹患患者  
治療が必要な歯周疾患

**△** 喪失歯(永久歯)  
永久歯がなくなった状態

**×** 要注意乳歯  
抜くかどうか相談が必要な乳歯

## まだまだ 気が抜けない新型コロナウイルス感染症

石川県内の新型コロナウイルス感染者数は減少傾向にあります。本校周辺では急な発熱や発熱・風邪症状はないがとにかく“体がだるい・・・”という症状の受診で陽性だったということもあるようです。令和6年4月1日から医療機関受診時の公費負担はなくなり、医療保険の割合に応じた通常の自己負担となりましたが、体の具合がいつもよりしんどい、普段のアレルギー症状とは違い咽頭痛を伴う風邪症状で辛い、とにかくだるいなど感じたときは我慢せず受診しましょう。

発症日を0日として5日間経過し、症状軽快後24時間(1日)を

経過するまでは外出を控えます。この期間は学校の出席停止期間です。





# 5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

## 保健室からお知らせ

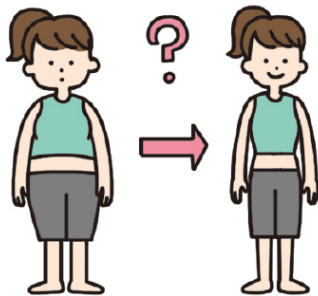
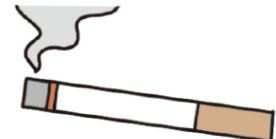
健康診断が終わり次第、医療機関受診の必要なお子さんにはお知らせを出します。修学旅行など大切な行事の前に受診を済まされることをお勧めします。

知って“防煙”!

## タバコのミニクイズ

1 タバコは、先(火をつけるほう)と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い？

- A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



2 「タバコで簡単にやせられる!」。ウソ? ホント?

- A. ウソ (やせない)  
B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

3 タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい?

- A. 10種類くらい  
B. 100種類くらい C. 200種類くらい



4 ふだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってよい?

- A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい