

# ほけんだより

札幌市立  
あやめ野小学校  
H22.5.10  
No.3

暖かい日と、寒い日の気温の差が大きくなり体調を崩しやすくなっています。連休もあり、生活のリズムもくるいがちです。運動会の練習などで外に出る時間も長くなります。十分に休養をとって、体調に気をつけましょう。

## 5月の保健行事

11日(火) 内科健診	5・6年
12日(水) 尿検査(1次)	全学年
14日(金) 内科健診	3・4年
18日(火) 内科健診	1・2年
26日(水) 尿検査(2次)	対象者

### 「健康診断の結果のお知らせ」について

健康診断の結果のお知らせを、対象のお子さんに渡しています。4月は歯科健診、視力検査でした。ご覧になり、医師の診断が必要な場合は早めの受診をお勧めいたします。その後、お知らせプリント下の連絡書を学校の方に出してくださるようお願いいたします。また、お知らせすることのないお子さんには、渡しませんのでご理解くださるようお願いいたします。

### 心は、疲れていませんか？

4月は、新しいクラス、新しい友だち、新しい環境に慣れようと、心がはりつめている時期ですが、5月になるとそれがふっとゆるんで、心やからだの疲れになって出ることがあります。

心の疲れチェック——いくつ〇がありますか？

- 人と話すのがめんどくさい
- 何を食べても「おいしい」と思わない
- 感動することが少なくなった
- 休みの日は、ひたすら寝ている
- おなかをこわしやすい
- そういえば、最近あまり笑っていない



〇が3個以上あった人は、要注意。じっくり休んで、それでもよくなるないときは、相談に来てください。

### 色覚について

学校保健法施行規則の改正にともない学校で行う健康診断から、色覚検査がなくなりました。何かご心配なことがあれば、ご相談ください。

### 内科健診

上半身を脱いで健診を受けます。着脱のしやすい服装にしてください。

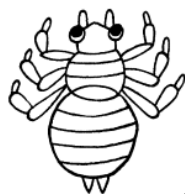
## アタマジラミに気をつけましょう！

札幌市では例年、アタマジラミの発生が多くみられます。夏に限らず1年中発生しているそうです。アタマジラミは、気がつかないうちにかかっていることがありますので、ときどき髪の毛や頭の様子など気をつけていただきたいと思います。

また、何か心配、不安な点などあれば学校の方にご連絡ください。

#### 《成虫》

- ・体長は2～4mm。
- ・メスはオスよりやや大きい。
- ・早くうごきまわる。



#### 《卵》

- ・長径約0.4mm。
- ・乳白色にかがやき、髪の毛にかたくついている。

