

令和8年5月19日 諫早市立長田小学校 保健室

新学期が始まって1か月が経過しました。環境が変わると新しい出会いがたくさんある一方、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいるのではないのでしょうか。ストレスと上手につきあうには、自分にあっただよった工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、自分の心や体の声に耳を傾けてあげてくださいね。

ー5・6月の健康診断予定ー

5月	20日(水)	内科検診(2・4・6年生)
	21日(木)	尿検査1次(全員)
	25日(月)	歯科検診(1・3・5年生)
	27日(水)	内科検診(1・3・5年生) 尿検査2次(対象者)
6月	2日(火)	歯科検診(2・4・6年)
	3日(水)	尿検査予備

今年度から内科検診でお世話になる先生は、野田医院の野田晋平先生です。よろしくお祈いします。



学校医の先生を紹介します		
内科	野田 晋平	先生
歯科	溝越 泰雄	先生
薬剤師	堀 剛	先生

5月18日~6月9日の期間、養護教諭の教育実習として活水女子大学から  
にしやま りりせ  
西山 凜々星さんが保健室  
に来られています。  
よろしくお祈いします。


ニ 先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう! ニ

**外あそびで要注意! これ 忘れていませんか?**

**服**

外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



**水分補給**

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。

