

新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。毎年5月～6月は体調不良やけがをして保健室の来室者も増える傾向があります。ゴールデンウィークも終わり、今一度、生活リズムをお子様と一緒に見直していただきますようご協力お願いします。また気温も上昇し始め、熱中症の心配もでてきています。帽子の着用とともに、朝食をしっかり摂り、多めに水分を持たせていただきますようお願いいたします。

健康診断の結果通知・受診勧告書について

- 身体測定の結果は、成長の記録でお伝えさせていただいています。ご確認、保護者押印の上、学校に返却をお願いします。
- 視力検査の結果は、眼科検診実施後に成長の記録でお伝えします。また、視力がBB 以下もしくは眼科検診で所見があれば受診勧告書と一緒に配布させていただきます。
- その他検診結果については、所見のあった方のみを受診勧告書でお知らせします。個人用の封筒に入れて配布していますので、受け取られましたらすみやかに封筒を学校にお返しください。
※①受診された場合、今後の学校生活での参考にさせていただきますので、受診結果を学校に提出してください。
※②以前から定期的に通院されている方は、改めて受診いただいたり、受診結果の用紙を学校に提出いただくなくても結構です。

心電図検査実施における新型コロナウイルス対策について 滋賀保健研究センターより

- 以下の感染対策の元、実施します。(1・4年生・転入者対象)
- 検査技師等、滋賀保健研究センターのスタッフは、毎朝検温を実施しています。
 - 検査会場の換気の徹底を行います。
 - 心電図計の電極については、一人ずつに消毒を行います。
 - 心電図を計測するスタッフは、一人ずつ変わるたびに手指消毒を行います。
 - 横になる際は、適宜スプレーで除菌を行います(R3年度から変更)
 - 横になる際、それでも不安な場合は、個人でバスタオル等を持参し、それを敷いて検査を実施することも可能です。
ご心配等ございましたら、保健室までお問い合わせください。

就学援助費申請者の方へ(医療券のお知らせ)

学校の定期健康診断の結果、学校の定期健康診断の結果、中耳炎・慢性副鼻腔炎・むし歯等で治療のおすすめがあった場合に就学援助費受給申請者のうち、認定通知書を受け取られたご家庭については、医療費の一部を援助する制度があります

<対象となる方> 就学奨励費の申請をされていて認定となったご家庭で、学校健診により、次の「受診勧告書」をもらわれた方

- ①トラコーマ及び結膜炎(アレルギー性結膜炎は対象外)
- ②白癬・疥癬及び膿痂疹
- ③中耳炎(急性・慢性・滲出性を問わない)
- ④慢性副鼻腔炎及びアデノイド
- ⑤むし歯(治療方法の限定なし)・CO(むし歯の疑いがある)

就学援助費決定通知書受理後に申請可能です。現在就学援助費の申請中の方は、決定されるまで、領収書を保管しておいてください。なお、公費負担制度を利用された場合にも、必ず領収書を保管しておいてください。治療のおすすめを受けとられた場合、大津市からの申請時の書類をよく読んでいただき、領収書と申請書を学校にご提出ください。

マスクの着用・ハンカチの持参について

新型コロナウイルスが形を変えて、社会では再び拡大しています。マスクの付け方について、鼻が覆えていなかったり、手洗い後、ハンカチを忘れて服で手を拭いている児童が見受けられます。“鼻・口をしっかりと覆い、正しくマスクをつけること”、“ハンカチは毎日きれいな物に交換して持参すること”等、感染対策について今一度ご家庭でもお話いただきますようご協力お願い致します。

「な」なれば

入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

眠れない 食欲がない
 楽しくない やる気が出ない
 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな—と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なれば」でいっぱいなら—

自分がやらなければ
 完璧にやりとげなければ
 決めたことは守らなければ
 友だちにやさしくしなければ
 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康についてお子様と一緒に振り返ってみてください。

今後の健康診断の予定 5月～

6日(木)	視力検査(6年)
7日(金)	視力検査(2年)
10日(月)	視力検査(1年)
11日(火)	尿検査1次1日目(全校) 心電図検査(1年・4年・転入者)
12日(水)	尿検査1次2日目(全校)
13日(木)	内科検診(6年)
14日(金)	視力検査2次(1・2・6年)
17日(月)	耳鼻科検診(5・6年)
18日(火)	耳鼻科検診(3・4年)
19日(水)	内科検診(2年1組・2組・3組、たんぽぽ)
20日(木)	歯科検診(6年)
21日(金)	内科検診(2年4組、3年1組・2組)
25日(火)	耳鼻科検診(1・2年・たんぽぽ) 内科検診(5年)
26日(水)	眼科検診(1・2・6年)
27日(木)	歯科検診(5年)
28日(金)	内科検診(3年3組・4組・5組)
31日(月)	視力検査(3年)

ストレスと上手につきあおう!

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ?

ウジウジさんタイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心が余裕ができるかも。



❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。