



令和6年5月1日
No.2
保健室

げんき

なつ

元気なからだで夏をむかえよう!



あつという間に 4月^まが^{がつ}終わり、5月^{がつ}になりましたね。天気^{てんき}も^{すこ}少し^{ずつ}夏^{なつ}に^む向けて^{あつ}暑くなる

準備^{じゆんび}をはじめ^{あつ}ています。暑い夏^{なつ}を^の乗り^き切れる^{よう}に^ふだん^{から}生活^{せいかつ}リズム^を整^{ととの}え^まし^よう。

そして毎日^{まいにち}楽しく、いい^き気持ち^もで^す過^すご^すこと^ができる^{よう}に^しま^しよ^う。



通気性^{つうきせい}のよい服^{ふく}や下着^{したぎ}で調節^{ちようせつ}

帽子^{ぼうし}で直射日光^{ちやくしゃにっこう}を避^さける

こまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}

タオル^{たうる}で汗^{あせ}を拭^ふく

疲^{つか}れたら休^{やす}む



日差^{ひざ}しがきつく、暑い日^{あつひ}が
多^{おほ}くな^って^きま^した[。]しっか
り対策^{たいさく}を^して、熱中症^{ねっちゆうしやう}を^よ予防^{ぼう}
し^まし^よう。



チェックしてみよう!!

- 朝^{あさ}すっきり目^めがさめた
- 朝^{あさ}ごはんを食^たべた
- 朝^{あさ}うんちがでた
- 給食^{きゆうしょく}を全部^{ぜんぶ}食^たべた
- 外^{そと}に出^でてあそんだ
- 1日^{いちにち}3回^{かい}歯^はみがき^をした
- おてつだい^をして体^{からだ}を動^{うご}かした
- 夜^{よる}はお風呂^{ふろ}に入^{はい}ってゆ^っくり^りした
- 夜^{よる}10時^じま^でに寝^ねた



みんなはどれくらいチェックができたかな??

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

体や身の回りを清潔にしよう。

キレイ博士といっしょにチェック!

からだ、キレイでできているかな?

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
などの原因になるから、必ず歯みがき
をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
の原因になるバイ菌がいっぱい。外か
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま
うよ。目の上の長さで切るか、ヘアピン
などでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自
分や友だちがケガをする危険があるよ。
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな
るように。深づめにならないように白い
部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。



健康診断 続きます

5月・6月の健康診断の日程です。校医による健診ですので、なるべくその日に受けられるようにしましょう。

健診	日付	時間	準備	備考
歯科健診	5月8日(水)	8:30~	健康手帳を持ってこよう! 歯みがきをていねいにしてこよう!	全学年 16日まで健康手帳はお預かりします。
心臓病検診	5月13日(月)	11:00~		1年生のみ 5月9日に心臓病検診体験をします!
耳鼻科健診	5月16日(木)	13:30~	耳掃除をしてきてください	1.3.5年生と対象者のみ
内科健診	6月11日(火)	13:00~	健康手帳を持ってこよう!	24日まで健康手帳はお預かりします。
眼科健診	6月24日(月)	14:00~		1.3.5年生のみ

保護者の方へ

日頃よりお子様の体調管理へのご協力をいただき、ありがとうございます。また、健康観察アプリ「リーダー」での検温・健康管理への入力ありがとうございます。出席確認も兼ねておりますので、朝に入力した出欠と変更がありましたら、再度入力していただくか、学校へ電話連絡をしていただきますようお願いいたします。

内科健診及び心臓病健診はプライバシーに配慮し、仕切りを用いて検査が行えるよう環境を調べて実施いたします。

今後もお子様の心身の健康のことに何かございましたら、いつでもご相談ください。