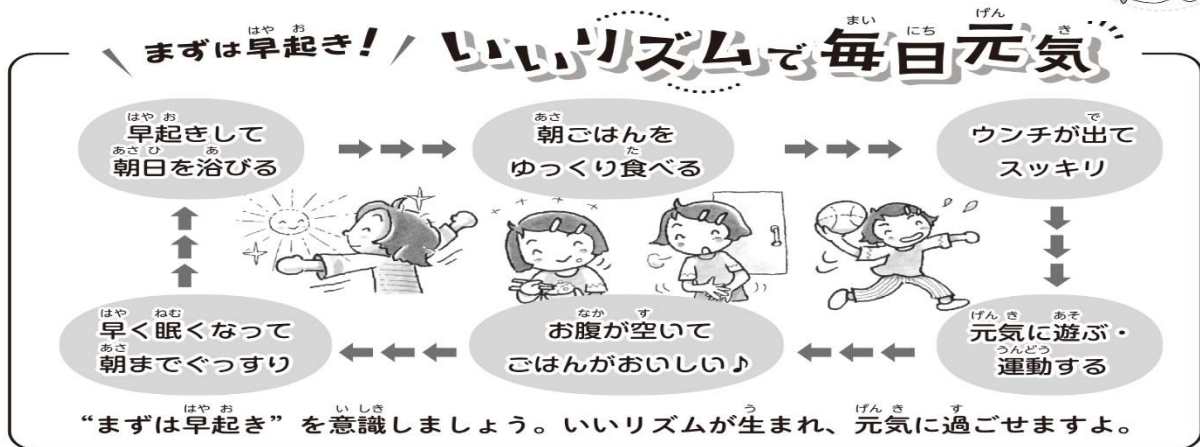
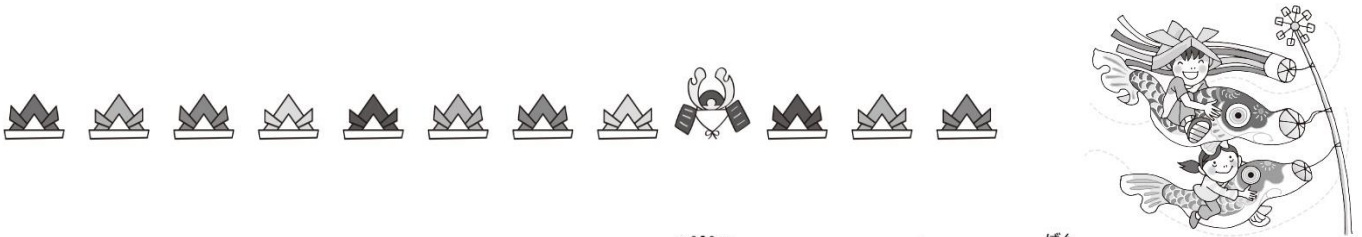


ほけんだより 5月

新野小学校 保健室
2024. 5. 1

新年度がはじまって1か月が経ちました。1年生のみなさんは小学校での生活に慣れましたか？2年生以上
のみなさんは新しい学年でお友達と仲良く過ごさせていますか？保健室にはみなさんの元気な声が届いてきて
とても嬉しいです。毎日学校で元気に過ごせるように、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

また、5月は緊張がゆるみ、疲れが出て体調をくずしやすくなったり、けがが増えたりする時期でもあります。
運動会の練習も始まるので、疲れたときは無理をせずにしっかり休み、自分の心や体を大切にしましょう。



キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、キレイ田でできているかな？

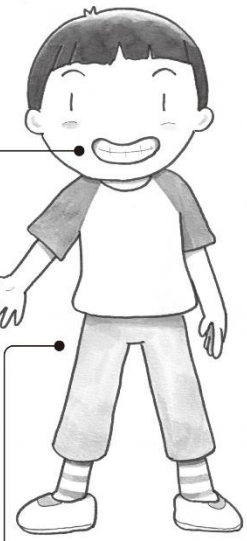
歯
朝起きた時や食事の後は、口の中には
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
などの原因になるから、必ず歯みがき
をしてね。



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、
せっけんを使って手を洗おう。



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。



すいぶん こまめに水分をとりましょう！



毎年5月でも昼間は夏のように暑い日もあり、熱中症になる場合があるのでこまめに水分をとって
 予防していきましょう。マスクをつけている人は、のどが乾きにくく水分をとることを忘れがちになってしま
 います。そのため、これから休み時間になったらのどが乾いていなくてもお茶を飲む習慣をつけましょう。



まだまだ続きます
健康診断



5月の健康診断のお知らせ

日・曜日	時間	健診・検査項目	受診学年	その他
8日(水)	13:50~	耳鼻科健診 (戸田先生)	2・5年生と、 事前調査票より 症状のある児童	※耳掃除をして おいてください。
10日(金)	登校後すぐ	尿検査(1回目)	全児童	※9日に容器等を わたします。
15日(水)	13:30~	眼科健診 (赤岩先生)	1・4年生と、 事前調査票より 症状のある児童	
22日(水)	9:50~	心電図検査	1年生とその他の 学年は、申し込み をした人	
29日(水)	13:30~	内科健診 (橋爪先生)	全児童	
30日(木)	登校後すぐ	尿検査(2回目)	1回目未提出者と 再検査の児童	※29日に容器等 をわたします。

※内科健診の時に、運動器健診も行います。女子で髪の長い人は、結んでおいてください。

保護者の皆さまへ(お願い)

*登校後、体調不良を訴える場合はお迎えをお願いさせていただくことがあります。その際は、4月に
 確認させていただいた連絡先の1番の方から連絡させていただきます。

*定期健康診断が始まります。つきましては、5月の日程をお知らせさせていただきましたので、ご確認くだ
 さい。健康診断で異常や疑いがあった場合はその都度お知らせさせていただきます。早めに医療機関
 を受診していただき、ご面倒ですが受診結果の報告書を学校までご提出ください。

また、学校での健康診断はスクリーニングとなっており、確定した診断は医療機関で詳しく調べていた
 だくこととなります。その結果、「異常なし」である場合もありますので、お知りおきください。よろしく願
 いします。