



# ほけんだより5月



令和7年5月  
小碓小学校  
保健室

新学期が始まって1か月、みなさん学校生活には慣れてきましたか？

新しい生活にも少しずつ慣れてきて、心や身体の疲れが出てきているなど感じている人もいるのではないのでしょうか？

また、5月に入り急に暑くなったり、肌寒さを感じたりする日があったりして、体調を崩しやすくなります。「規則正しい生活を送る」ことや「身体を休める」こと、「水分補給をする」こと、「着るものを調節する」ことなど気をつけて過ごしましょう。



## 5月の予定



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			1 えんそくよびび 遠足予備日 ぎょうじしょく (行事食)	2 がんかけんしん 眼科検診 ぜんがくねん (全学年)
5 こどもの日 やす (お休み)	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 やす (お休み)	7 ちようりよくけんさ 聴力検査 ねん (3年)	8 しんぞうけんしん 心臓検診 ねん (1年)	9 にようけんさ 尿検査(1次) ちようりよくけんさ 聴力検査 ねん (2年)
12 ちようりよくけんさ 聴力検査 ねん (1年・くすのき)	13 ちようりよくけんさ 聴力検査 ねん (5年)	14 じびかけんしん 耳鼻科検診 ねん 〔2・4年〕 ちゆうしゅつじどう 抽出児童	15 しかけんしん 歯科健診 ねん (5・6年)	16
19	20	21	22	23 にようけんさ 尿検査(2次)
26 なかつがわやがいがくしゅう 中津川野外学習 ねん (5年)	27 なかつがわやがいがくしゅう 中津川野外学習 ねん (5年)	28 なかつがわやがいがくしゅう 中津川野外学習 ねん (5年)	29	30

4月に引き続き、5月も健康診断が続きます。自分は「いつ、どのような検診を受ける」のか確認しておきましょう。

また、歯科健診を受ける日の朝には、きちんと歯みがきをして登校をするようにしましょう。



# 5月の保健目標は、身の周りを清潔にしましょう。

みなさん、手を洗った後、清潔なハンカチやタオルで手を拭いていますか？

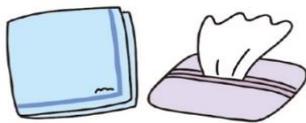
濡れたままにしていると、手にばい菌や汚れがつきやすくなります。また、濡れた手で髪の毛を触ったり、服で手を拭いたりするのもやめましょう。家の外では、髪の毛や服はみなさんが思っている以上に汚れています。手洗いでせっかくばい菌や汚れを落としたのに、別の汚れがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。手を洗った後は清潔なハンカチやタオルで手を拭くようにしましょう。



身体測定や視力検査をしていて、前髪が長く目が隠れてしまっている人や爪の白い部分が長く伸びている人がいました。爪が長いと自分の体を傷つけてしまったり、遊んでいるときに爪が割れてしまったりして痛い思いをすることになります。また、前髪で目が隠れてしまっていると、目を傷つけてしまったり、前が見えづらくてけがをしたりするかもしれません。自分の身だしなみは清潔であるかチェックしてみましょう。すべてのチェックがつけられるとよいですね。

## 身だしなみ せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



手・足のツメはのびていませんか？



きれいな「はだ着」をつけていますか？



前がみが目の前にかかっていますか？



石けんを使って手を洗っていますか？



汗をかいたらこまめに着がえていますか？



## 保護者の方へ

保健室から、健康診断の結果をもとに、子どもたちには個別に医療機関の受診・治療のすすめについて伝えています。学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気と診断されるものではありません。

しかし、学校医からの「医療機関を受診・治療したほうがよい」というアドバイスは大切です。

お子さんを通じて、「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、すみやかに受診・治療をお願いします。

