ほけんだより 5月

令和７年度
５月号
豊臣小学校

５月５日はこどもの日。「端午の節句」といわれ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。こどもの日が近づくと飾られる兜。「兜が身を守って、病気や不幸がふりかからないように」と願いが込められています。兜は折り紙や新聞でも作れます。健康を祈って折って飾ってみてもいいですね。

運動会、暑さに気をつけがんばろう

５月は急に暑い日も出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体作りをしましょう。

水分補給

睡眠

体調管理

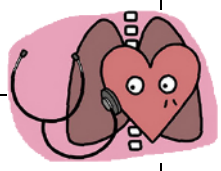
健康診断はまだまだ続きます

早めの受診を

歯科は全員にお知らせを渡します。受診が必要な人は早めに病院へいきましょう。

健診結果は健診後１週間を目安にお知らせします。

日にち	学年	やること	気をつけること
５月１３日（火） ５月１６日（金）	１・４・６年生 ２・３・５年生 きりのは	**内科検診** ＊心臓の音を聞いたり、問診から脊柱などの状態を確認したりします。	着がえやすく、よくのびる服装で。ワンピースなどは✕
５月１４日（水）	前回未提出者と２次検診	**尿検査（腎臓・糖尿病検診）** ＊体の中にある「じんぞう」が病気ではないか調べます。	対象の人には、５月１３日（火）にスポイトなどを配ります。１４日の朝、尿を取って持ってきてください。
５月１５日（木）	全学年	**歯科健診** ＊歯や歯肉、歯並びやあごの様子をみてもらいます。	朝ごはんを食べた後、はみがきをしてきましょう。
５月２７日（火）	１年生	**心臓検診** ＊心臓に病気がないか調べます。	リラ～ックス動かず寝ましょう。



今月のほけんもくひょう

身のまわりを清潔にしよう

つめは短く切って汚れがたまらないようにしよう。

清潔なハンカチとティッシュを毎日持ち歩こう。

食事の前やトイレの後は特にていねいに手を洗おう。

毎日お風呂に入ってスッキリ

食べたら歯みがきをして、むし歯や口のにおいを防ごう。

前がみは目にかからないようにしよう。

下着は目に見えなくても汗を吸って汚れています。毎日清潔なものにとりかえよう。

どうして「清潔」が大切なのかな？

においや病気の原因がなくなる

気持ちがすっきりする

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？

そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいけつに過ごすために、お風呂のコツを教えます。

汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下　ひじの内側　ひざの裏側

おしりの下　耳の後ろ　足の指の間　など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディーソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。