



令和6年4月30日  
蕪城小保健室

新学期になって1か月がたちました。新しいクラスにそろそろ慣れてきましたか？少し疲れたと感じている人もいられるかもしれません。そんなときは、自分の好きなことをしたり、友達やおうちの人と話したり、お風呂にゆっくり入ったりなど、リラックスできる時間を作って、心と体を休ませてあげましょう。

## 5月の保健行事予定

日付	保健行事
5月1日(水)	【全学年】尿一次検査
5月2日(木)	【未提出者】尿検査予備日
5月16日(木)	【2・3年生】内科検診
5月17日(金)	【5年生】内科検診
5月20日(月)	【1年生】心臓検診 この日に欠席した場合は、6月4日(火)9:00~10:00に健康センター松任で、検診を受けてください。保護者の方に送迎をお願いすることになります。
5月22日(水)	【尿一次検査未提出者・二次検査対象者】尿一次二次混合検査
5月23日(木)	【1・4年生】内科検診 1年生の内科検診では、心臓や肺、皮膚の状態、運動器疾患の確認だけでなく、男女別の個別のブースで鼠径ヘルニアや停留睾丸等の疾病異常がないかの確認も行っています。
5月24日(金)	【6年生】内科検診
5月29日(水)	【2・4・6年生】歯科検診

## おうちの方へ

### ①健康診断結果について

身体測定、視力の結果は、プリントアウトしたおたよりにてお知らせをするため、回収はしません。また、健康診断の結果は、ご家庭で保管をお任せすることになりますので、よろしくお願いいたします。その他の検診の結果ですが、受診の必要がなければ、すべての検診が終了した後に、結果の一覧をお渡しします。

受診が必要なお子様には、その都度お便りを渡しますので、ご確認ください。病院を受診された際には、お渡ししたおたよりに結果を記入してもらい、その後、学校へご提出ください。

### ②視力・眼科の受診おすすめのおたよりについて

視力検査では、B以下だった人に受診のおすすめのおたよりを配付しました。特に、裸眼・矯正視力がCやDのお子様は、前の方の座席でも見えにくい場合があります。メガネのレンズの調整やメガネの装用について等受診時に相談されることをおすすめします。

# 5月の保健目標

## 「体や身の回りを清潔にしよう」

体や身の回りを清潔にすることは、感染症やむし歯などの病気やケガの予防にもつながります。また、身だしなみを整えることは、大切なマナーの一つでもありますね。できているか清潔チェックをしてみましょう！

### □せっけんでいねいに手を洗っている



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、せっけんで手を洗おう。

### □食後に歯をみがいている



朝起きた時や食事の後は、口の中には、バイ菌や食べかすがいっぱい。むし歯などの原因になるから、かならず歯みがきをしてね。

### □ハンカチ・ティッシュを持ち歩いている



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。くしゃみをしたり、鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

### □つめを短く切っている

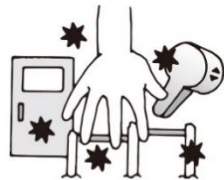


つめが長かったり、とがっていると、自分やお友達がケガをする危険があるよ。つめを切るときは四角く、角が少し丸くなるように。

## ハンカチでふく

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものに触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



## 手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。

服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

