

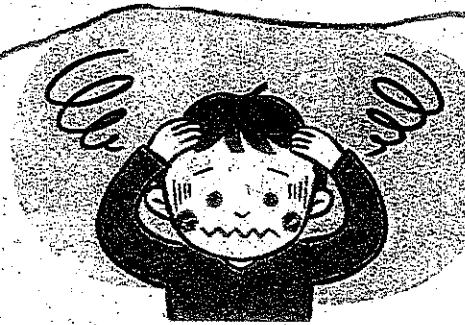
おたより 5月

令和7年5月
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。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

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で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！

□せっけんでていねいに手を洗っている



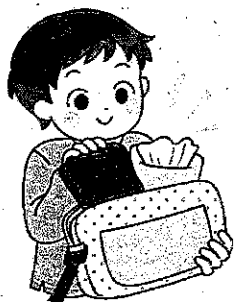
いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイキンがいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、せっけんで手を洗おう。

□食後に歯をみがいている



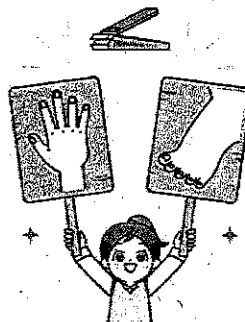
朝起きた時や食事の後は、口の中には、バイキンや食べかすがいっぱい。むし歯などの原因になるから、かならず歯みがきをしてね。

□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

までが

手洗い

です

教室のドア、運動場の

土や遊具、トイレのレバ

ー…いろいろなものを触

るみなさんの手にはバイ

菌がいっぱい。

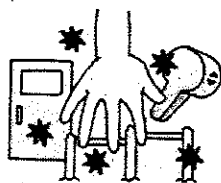
風邪などの原因になるので、

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

