

ほけんだより

2024.5.2 No.2

樋川小学校 保健室

～おうちの方と一緒に読みましょう～

【5月の健康診断の日程】

	学年	実施日時	備考
眼科検診	1・4年生	9日(木) 14:00～	メガネをかけている人は持ってきてましょう。
耳鼻科検診	1・4年生	14日(火) 13:00～	マスクが必要です。 必ず持ってきてきましょう。 
尿検査	全学年	【1次】15日(水)	前日に尿検査セットを配布します。
歯科検診	全学年	28日(火) 13:45～	歯みがきをしっかりとしましょう。

運動会の練習が始まります!

この時期は、まだからだに暑さに慣れていないため、体調が悪くなる子も少なくありません。熱中症対策をしっかりと、元気に運動会に参加できるようにしましょう!

① ぼうしをかぶろう



② 水分をこまめにとろう



③ タオルで汗をふこう



④ 早めにねよう



⑤ 朝ごはんをかならずたべよう



⑥ 体調が悪い時は無理せず休もう



おうちのかたへ

- 運動会練習が始まるので、汗ふきタオルと水筒(水かお茶)を持たせてください。
- 爪が伸びていないかチェックをお願いします。(爪が長いとケガにつながります。)
- 1・4年生は14日の耳鼻科検診で必ずマスクが必要です。忘れないようお願いいたします。
- 受診のお知らせをもらったら、早めに病院へ受診をお願いします。すべての検診が終わったら、夏休み前に結果をお知らせします。

しんがっ き
新学期から
1かげつ
1カ月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気がでない
- 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

心配なことや不安なこと、困っていることがあれば、一人で悩まず保健室に相談しにきてくださいね☆ 直接お話しにくい人は、『あのねフォーム』で伝えてください。



キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、キレイになってきているかな？

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。むし菌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細菌がいっぱい。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。



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、目に細菌が入ってしまうよ。目の上の長さにかさ、ヘアピンなどでまてめよう。



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。くしゃみをした時鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。

