

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 从
1 か げ つ
1 カ 月

が ん ば り す ぎ て
い ま せ ん か ？



- やる 気 が 出 不 い
- 食 欲 が 不 い
- イ ラ イ ラ し や す い
- よ く 眠 れ 不 い、
朝 起 き ら れ 不 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 せ ぬ。
こ ろ 心 と 体 を 休 ま せ て あ げ る 時 間 を つ く り ま し ょ う。

こ ろ 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 ぐ す

しんばい 心配なことや不安なこと、こま 困っていることがあれば、ひとり 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 日 で き て い る か ？

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。むし歯
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、
石けんで手を洗おう。



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。目の上の長さ切るか、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。

