

5月

# ほけんだより

令和6年5月2日  
中能登町立鹿西小学校  
\*おうちの人とよんでね

さわやかで気持ちがいい5月。山の緑がとてもきれいで風がふくと心地よく、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、きゅうにはげしい運動をすると熱中症の心配があります。運動する時はこまめな水分補給をわすれず、つかれたら無理せず休みながら運動しましょう。



## 健康診断 まだまだ 続きます

内科検診 5月 9日(木) 1・3・5年生 13:30～

5月16日(木) 2・4・6年生 13:30～

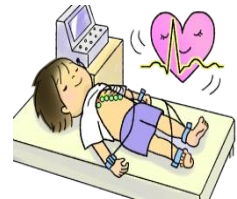
心電図検診 5月28日(火) 1年生 9:30～

当日受けられなかった人は、  
5月31日(水)9:30～ラピア鹿島へ (保護者同伴)

尿検査1次提出日 5月23日(木) 全校 朝教室提出

尿検査1次・2次提出日 6月11日(火) 1次未提出者と2次検査対象者

尿検査2次提出日 6月26日(水) 2次検査必要者



### お知らせとお願い

お家のかたへ

- 健康診断の結果は、この後順次「結果のお知らせ」をお渡しします。  
精密検査や治療が必要なお子様に配付しますので、できるだけ早く受診することをおすすめします。(2回に分けて実施する検診は2回目が終了後になります。)
- 校医検診当日に受診できなかった場合、校医の医療機関で受けることができます。  
「受診のお知らせ」を配付しますのでそれを持参し受診してきてください。

# みだしなみ・せいけつ チェック

## 歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には  
バイ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、  
石けんで手を洗おう。



## 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。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、  
ティッシュも持ち歩こう。  
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、目にバイ菌が入ってしま  
うよ。目の上の長さ切るか、ヘアピン  
などでまとめよう。



## 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。



毎週月曜日の朝、ハンカチ、ティッシュ、手の爪のチェックを児童保健委員会の活動の1つとしてとり  
くんでいます。



## お知らせとおねがい

お家のかたへ

身だしなみや持ち物については、低学年のうちはまだまだお家の方の言葉かけが必要です。  
特にハンカチがないと手洗いがじょうずにできても不潔になってしまいます。ポケットにいれっぱ  
なしのハンカチも同じです。

自分でできるよう身に付くまではよろしくおねがいします。