



# ほほえみ 6がつ

湯野小学校 ほけんだより

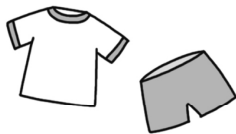
みんなの元気な声が学校にもどってきて、先生はとてもうれしく思います。4月から延期になっていた健康診断も、新型コロナウイルス感染防止に注意をしながら、できるものから少しずつ始めますので、みなさん準備をお願いしますね。

## 健康診断が始まります



### 健康診断を受けるときの注意

たいそうぶく ようい  
体操服を用意する



こうい せんせい  
校医の先生に  
しっかりあいさつをする



めがね つか  
メガネを使っている人は  
忘れずにもってくる



かみ け あたま うえ うし  
髪の毛を頭の上や後ろ  
で結ぶ髪型は、身長を  
はかるときにじゃまに  
なり、結びをはずす場合  
があります。絵のように  
じゃまにならない髪型  
にしてきてね。

かみがた  
じゃまにならない髪型にする



からだ  
体をせいけつにしておく

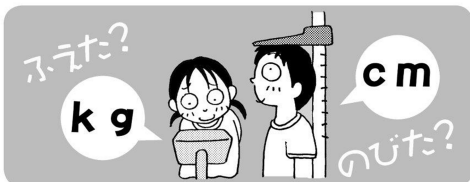


まえ ひ はやく ね  
前の日は早く寝て  
体調をととのえる



## 6・7月にある検診検査

はついくそくてい  
発育測定



からだ はついく ばらん すしら  
体の発育のバランス調べます

そくていび  
測定日

6月16日(火) 5・6年  
6月17日(水) 3・4年  
6月19日(金) 1・2年

けんさび  
検査日

6月30日(火) 5・6年  
7月1日(水) 3・4年  
2日(木) 2年  
しいのみ1  
3日(金) 1年  
しいのみ2

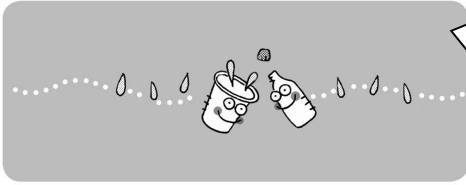
しりょくけんさ  
視力検査



め み かた わる  
目の見え方が悪くなって  
いないかを調べます

めがね つか  
※メガネを使っている人は  
忘れずメガネを持って  
きてください。

尿検査



じん臓の病気や糖尿病などが  
ないかを調べます

検査日

- 1 次 検 査：6月9日（火）
- 1 次 2 次 検 査：6月 24 日（水）
- 2 次 検 査：7月8日（水）

※今年度から検査方法が  
少し変わりました。  
尿検査前にもおたより  
を出しますので、注意  
してね。

つゆの季節の過ごし方

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったり  
するので、上手に衣服で  
調節しよう！

けがに注意



カサでまわりが見にくく、  
足もともすべりやすいので  
気をつけて！

体を清潔に



むしむして汗をかき  
やすいので、お風呂に  
入ってきれいにしよう！

濡れ間を大切に



晴れた日には外に出て、体を動か  
すようにしましょう。帽子をかぶるこ  
とと水分をとることも忘れずに！

その他、十分なすいみん（休養）  
とバランスのとれた食事をするこ  
とで、体調を整えることができ、  
熱中症予防にもつながり  
ます。

梅雨や夏になると「汗をたくさんかくから」「暑いから」と  
下着を着ないで登校する人がいます。でもそれは、すすしく  
なるのとは逆に、体をよりベタベタさせて暑くしたり、汗が  
かわいて体を冷やし、かぜひきの原因になったりします。  
下着には、あせをすいとってくれるだけでなく、服の中の  
温度や湿度を保つ働きがありま  
す。とくにドライと表記されている  
下着は、汗をかく暑い夏をさわやかに  
過ごすための工夫がされています。  
下着を上手く使って、梅雨や夏  
を上手に過ごしましょう。

～気をつけてほしい かさの使い方～



• かさをふり回したり、  
あそびに使うのはやめてね。

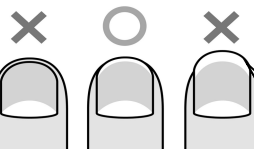


• かさを開く時は、周りに  
人がいないか確認してね。

つま切りからも感染予防

長いつまは不潔になりやすいので、土曜日か日曜日のどちらかをつま切りデーと決めてつまを切るよう  
にしてください。といっても、つま切りも難しいもの。「深づめにならない」「巻きづめにならない」「長づ  
めにならない」ように上手に切ってくださいね。

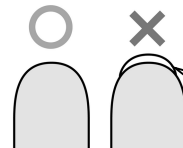
手の指  
おもて  
表から



指先が見える  
は、深づめ。

白い部分が多  
いは、長づめ。

手の指  
うら  
裏から



つまが見える  
は、長づめ。