

5月のほけんだより

木場小学校
保健室

新しい学年になって1ヶ月、毎日の生活に少しずつ慣れてきたところで、そろそろ疲れが出てくるころかもしれませんね。そんなときはゆっくり休むことも大切です。また、気温が高く汗ばむ日があったり、朝晩は急に寒くなったりする日もあります。衣服で上手に体温調節ができるといいですね。

今月の行事予定

5月12日(木) 内科検診【全学年】
5月25日(水) 歯科検診【全学年】
5月19日(木) 尿検査提出日

【全学年】
*検査容器は前日に渡します

おうちの方へ

結核検診問診票の締め切り日は9日(月)です。記入漏れがないようにお願いします。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



5月に気をつけたいこと

お目ざめ注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



暑い？ 寒い？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でよく調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとみましょう。



今月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう

「清潔」ってどういうこと？ 清潔とは、「きれいなこと」「よごれがないこと」です。

自分の【身のまわり】をチェック！

- * 自分のからだ … 手：こまめに手あらいしよう！ 爪：1週間に1回切ろう！ 歯：食べたあとはかならずみがこう！
- * 自分が身につけているもの … 下着・ハンカチ：毎日交換しよう！
- * 自分のまわりにあるもの … トイレ：きれいに使おう！ 流れたかきちゃんと確認しよう！

清潔に

できているかな？

シルエットファイズ

みんなに足りない清潔アイテムは何か？ シルエットから推理しよう！

シルエット

運動してたくさん汗をかいたら、これを新しいものに換えよう



外から帰ったら、必ずしよう



のびてきたら切ろう



いつもポケットに入れておこう！



ごはんを食べた後には、忘れずに



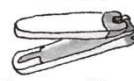
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！