

# ほけんだよ！ 5月

川東小学校  
保健室  
令和6年5月

5月5日は「立夏」といって夏の始まりとされています。緑が美しく、さわやかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時はこまめな水分補給を忘れず、つかれたら無理せず休みましょう。



## 5月のほけん目標

- ・からだをせいけつにしよう。
- ・すすんで病気をなおそう。

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、口の中にはバイ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、せっけんて手を洗おう。



### 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、毛先が目をつまみつけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さにかける、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。



### 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。くしゃみや鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



身体計測、視力検査が終わりました。どの学級も集中して取り組むことができていました。順番を待っている間、「わたしの健康」を見て、どのくらい大きくなったか確認したり、資料のページを読んで体のことや健康について学んだりできましたね。

健康診断の結果、受診が必要な人にはお知らせの紙を渡します。なるべく早めに受診しましょう。



# 5月の予定



|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 8日(水) 内科検診(2年)    | 21日(火) 色覚検査(1年)   |
| 9日(木) 検尿1回目       | 22日(水) 内科検診(4年)   |
| 15日(水) 耳鼻科検診      | 27日(月) 歯科検診(3・4年) |
| 16日(木) 検尿2回目      | 29日(水) 内科検診(1・3年) |
| 17日(金) 歯科検診(5・6年) | 30日(木) 眼科検診       |
| 20日(月) 色覚検査(希望者)  | 31日(金) 歯科検診(1・2年) |

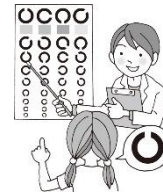


## 保護者の方へ

### ~色覚検査について~

色覚異常とは、色が全く分からないというわけではなくて、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活ではほとんど不自由はありません。しかし、本人は自覚のない場合が多く、子どもが検査を受けるまで、保護者もそのことに気付かない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また、将来の職業・進路選択の時に、色覚異常があるかどうかを知っておくことはとても大切です。

今年度も全学年の希望者を対象に検査を実施いたします。1年生のみ希望調査をします。2~6年生の児童で検査を受けたいというご希望がありましたら、学級担任もしくは養護教諭までお知らせください。



### ~視力検査結果について~

視力検査結果は、5月30日の眼科検診終了後に配布します。お急ぎの方は、学級担任までお知らせください。

### ~熱中症対策について~

ゴールデンウィークが終わると、暑い日が多くなります。熱中症対策のため、必ずお茶を持たせるようにしてください。また、暑さに負けない体づくりも大切です。外で遊ぶ時間をつくる、早寝・早起きをする、朝ごはんを食べるなどご家庭でも取り組んでいただくとありがたいです。



検診が終わり次第、順次結果のお知らせを発行しています。念のため、お子さまに、検診の内容や結果のお知らせをもらっていないかどうかについて、声をかけてみてください。受診をすすめる手紙が届いたら、早めの受診をお願いします。

特に受診の必要がなかったお子さんも、「健康診断どうだった?」と、おうちで話題にしてくださいと嬉しいです。よろしく願いいたします。