

保健 せより 5月

NO. 2
東海村立中丸小学校
令和6年5月1日

新学期がはじまって、1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか。今まで緊張していたぶんの疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを整えて、元気に生活できるようにしましょう。

5月の保健目標 **身の回りを清潔にしよう**

からだきれいにできているかな？

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、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、毛先が目をつぶったり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまめよう。



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。くしゃみをした時や鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



健康診断 続きます



5月 1日 (水)	内科検診	4年生、5-3、5-4
5月 7日 (火)	内科検診	1年生、6-3、6-4
5月 8日 (水)	聴力検査	2年生
5月16日 (木)	尿検査	全学年
5月23日 (木)	歯科検診	3・5・6年生
5月28日 (火)	尿検査一次予備日	

忘れずに！



保護者様へ ○健康診断の結果をお知らせします

- それぞれの検診の後、医療機関を受診することが必要なお子さんに検査の結果をお渡しします。早目の医療機関への受診をお勧めします。
- 視力検査の結果に関しましては、左右のどちらか片方でも B 以下であったお子さんに「視力管理カード」にて結果をお知らせしています。

こんな日は 熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう