



令和6年5月1日  
上文殊小学校 保健室

5月になりました！新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい教室、新しい学習、ワクワク、ドキドキすることがたくさんあったと思います。少しずつ学校生活になれていきましょうね。さて、5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。山の木々の新緑がまぶしい、気持ちのよい季節になりましたね。暑くなる日もこれから増えていきますが、体はまだ、暑さに慣れていません。急に激しい運動をすると、熱中症のきけんがあります。運動する時や外で遊ぶ時はこまめな水分補給を忘れず、つかれたら無理せず休けいするようにしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

**さよなら バイバイキン！**

キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、キレイはできていますかな？

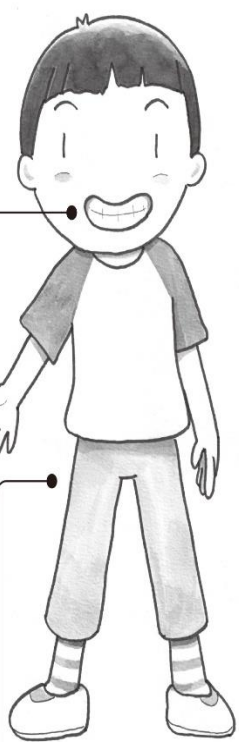
**歯**  
あさお とき しょくじ あと ぐち なが  
朝起きた時や食事の後は、口の中には  
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯  
などの原因になるから、必ず歯みがき  
をしてね。



**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、  
せっけんであらって手を洗おう。



**体**  
まいにち ふろ はい あせ たら なが  
毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。  
あそび うんどう あそび とせ  
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、  
したぎ ぬく きが  
下着や服も替えてね。



**前がみ**  
まえめ けさき め  
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  
などでまどめよう。

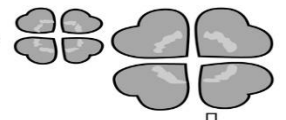
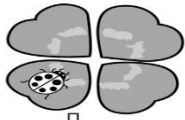


**つめ**  
なが かがどが じ  
つめが長かったり角が尖っていると、目  
分や友だちがケガをする危険があるよ。  
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな  
るように。深づめににならないように白い  
部分も少し残そう。



**ポケット**  
て あら あと  
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。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、  
ティッシュも持ち歩こう。



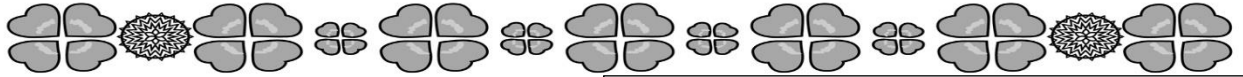


## 5月の予定

- 7日(火)～17日(金) 思いやり週間(心のアンケート、担任との面談)
- 9日(木) 尿検査 ★8日に容器を配付します。
- 14日(火) 心電図検査(1・4年)
- 21日(火) 内科検診
- 31日(金) 歯科検診



★検診は体着の半そで・半ズボンで行います。



新学期から  
1か月

がんばりすぎて  
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれない。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす

(保護者の方へ)

お知らせ



### 視力・聴力検査結果について

市の方針や基準に従って、医療機関での再検査をお勧めするおたよりを対象者に5月1日に配付します。医療機関にお持ちください。結果を記入していただきましたら、学校まで提出してください。(万が一手数料が発生する場合や時間を要する場合は、保護者の方の手書きでも構いません。)

既に、治療中の方や経過観察中の方はその旨、おたよりに記入していただき、学校に提出してください。

- ★視力がAであっても、保健調査票より、受診をお勧めすることがあります。
- ★学校での検査は、異常を見落とさないことを目的として行われるものである為、より正確な検査の為には、医療機関での検査が必要です。

### 5月のスクールカウンセラー来校日

川上カウンセラー

7日(火) 午前中

向瀬カウンセラー

17日(金) 午前中

5・6年個人面談

24日(金) 午前中

2・3年個人面談



(保護者の方へ)

- ★面談を希望される場合は、担任、又は西尾宛てに、学校に連絡をください。上の日時との都合が合わない場合でも、ご相談ください。できるだけ実施できるように調整します。
- ★子育てのことや、ふだん気になること、心配なこと等々、是非この機会にご相談ください。また、お子様の様子で気になることや相談したいことがあれば、随時、学校にご相談ください。