

ほけんだよい5月

令和7年5月13日

NO. 2

安積第二小学校 保健室



運動会が近づいてきて、練習に力が入っていますね。練習の成果がでるよう、体の具合をバッチリ！ととのえて本番をむかえましょう。(お天気になりますように！)

なんで体を清潔(せいけつ)にするの？

**質問①ハンカチ、ティッシュを
もっている？**

さっと取り出せるように、もちあるきましょう。運動着にきかえるときも、ポケットにいれかえましょう。



**質問④つめはどのくらいの期間で
切っている？**

1週間1回は切りましょう。つめが長いと、よごれがたまり、けがをしたり(させたり)します。足のつめ切りもわすれずにしましょう。



質問②石けんで手を洗ってる？

外からかえったとき、食べる前、トイレの後などは石けんで洗い、ましょう。水だけでは手のよごれや細菌、ウイルスを落とせません。



**質問③あふるは「ゆぶね」に
つかってる？**

シャワーだけですませていませんか？お湯につかると体のよごれがおちやすくなります。また、体のつかれもとれ、よくぬれますよ。



**質問⑥食べた後、歯みがきをして
いる？**

笑ったとき、歯によごれがついていたら、相手は「あ…」となるものです。どうしてもできないときはしっかりうがいをしましょう。また、夜ねる前はとくに念入りにみがきましょう。



質問⑤下着を毎日とりかえている？

肌着(はだぎ)ともいいです。汗やよごれを吸いとり、ひふを守ります。また、暑さ、寒さなどの体温の調節にも役立っています。



これから、だんだんと気温があがり、汗をかくことがふえます。体を清潔にすることは「病気の予防」に役立つだけでなく、人とかがわるうでの「エチケット(相手に不快感をあたえないようにする心づかい)」にもなります。

あなたはいくつ〇がつけましたか？

はじめます、毎週火曜日の朝「さわやかチェック(せいけつけんさ)」

5月13日(火)が今年度の初回です。次の3つを学級ごとにしらべます。

- ①ハンカチをもっていますか
- ②ポケットティッシュをもっていますか
- ③つめがきってありますか



※ 結果は保健委員会で集計し、昼休みに放送します。

わすれないでね。ぜんぶ〇にしよう！

体のよくないところは、お医者さんでみてもらいましょう。



(歯科検診のようす・4月15日低学年)

これまでに終了している健康診断で、医師のくわしい診察、検査が必要な人に「受診のおすすめ」をくばりました。

受け取った人は、家族と相談して早めに受診の予定をたてましょう。受診がすんだら、担任の先生に「報告書」を提出してください。

【配付済み…視力検査、聴力検査、歯科検診】

(注意) 学校で行う検査は「スクリーニング(ふるいわけ)」です。確定診断ではないので、医師の診察で詳しくみてもらう必要があります。

これからのけんこうしんだん予定

月	日	曜	時間	学年	項目	その他
5月	20	火	配付	1年、4年	学校検診受診録(心電図検査用)	保護者記入、5/23(金)までに提出です。
	22	木	10:30~	1年、3年	耳鼻科検診	耳鼻科:鈴木茂憲先生(あさか耳鼻咽喉科クリニック)
	23	金	*	全学年	尿検査①	8:30までに保健室へ提出
	27	火	13:10~	特別支援学級1~3年	内科検診①	内科:池田良彦先生(池田内科医院)
	29	木	13:30~	全学年	眼科検診	眼科:佐藤昌保先生(佐藤眼科医院)
6月	3	火	*	該当者のみ	尿検査②	8:30までに保健室へ提出
			13:10~	4~6年	内科検診②	内科:池田良彦先生
	6	金	8:40~	1年、4年	心電図検査	保健衛生協会委託
	17	火	*	該当者のみ	尿検査③	8:30までに保健室へ提出

※ 頭上注意(ずじょうちゅうい)! だだ今子育て中 → → → → →

保健室の軒先に、今年は2組のご夫婦(ツバメです)が忙しく出入りしています。下を通るときは、くれぐれもフンの落としものにご注意ください…。(右写真:尾羽を出す親ツバメ)

