

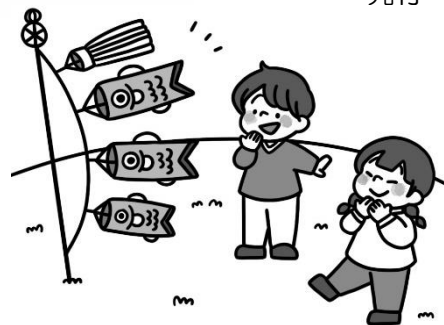
* ほけんだより * 5月 *

高鍋西小学校保健室

令和5年4月28日

発行

新学期がはじまり1カ月がたとうとしていますね。新しい環境に少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。西小のみなさん、心と体は疲れていませんか？さわやかな季節を健康で安全に過ごせるように自分の体と向き合って過ごしていきましょう。

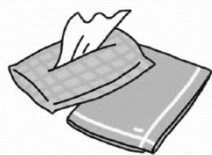


5月のほけんもくひょう： 体を清潔にしよう

いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ

きれいな体をたもつことで学校生活をきもちよく元気に送ることができます。生活を振り返ってみましょう。



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



歯みがき

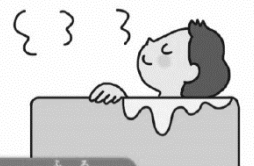
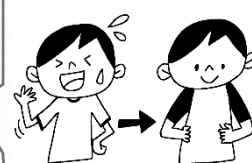
ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう

暑い日を快適に過ごす



お風呂

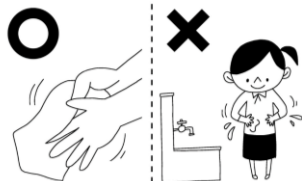
1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに

ハンカチは清潔なものを身につけよう

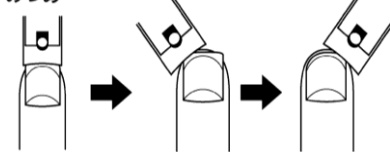


手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう

つめを切るときは

手のつめ



春夏の衣服におすすめの素材



5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。このときをなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。

綿

ポリ
エステル

麻

●風通しのよい●あせをよく吸収する素材

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

マスクで息苦しい時は、
先生に伝えて体を休めま
しょう。
自己管理をできるように
気をつけましょう。

しん かく ねん
新学年になって1か月

疲れは出ていませんか？

がっこうせいかつ
学校生活になれてきたこの時期、自分の体と心はどうでしょうか？

げんき じょうたい
元気な状態ですか？自分と向き合って、確認してみましょう。

しょくよく
食欲がない

あたま いた
頭が痛い

やる気が
出ない

しゅうちゅう
集中
できない



✓ 心と体が疲れている

サインかもしれません。

体のピンチに気づいたら…

こんなことを

試してみましょう。

- ✳ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✳ 外で体を動かす
- ✳ 好きな音楽を聴く
- ✳ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✳ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✳ 自分ががんばっていることを言う

な 慣れてきたころ き 気をつけたいことは

ケガに注意



✳ 学校の廊下を走っていませんか？

✳ とうげこうちゅう
登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

ことばに注意



✳ げんき
元気よくあいさつをしていますか？

✳ 友だちにきつい言い方をしていませんか？

健康診断の日程



5月10日(水) 心臓検診(1年のみ)

11日(木) 内科・運動器検診(4~6年)

18日(木) 歯科検診(3・4年)

23・24日 尿検査配付・提出

26日(金) 歯科検診(1・2年)

30日(火) 内科・運動器検診(1~3年)

31日(水) 耳鼻科検診(1・4年)

※内科検診の日は体育着を忘れずに。

検診結果については、歯科検診・色覚検査児童全員に配付します。

結果のお知らせをもらった際は、早めに病院でみてもらいましょう。

上手に活用しよう

健康診断

の結果

確認



「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

保健室からの連絡

〇すくすく週間について

5月8日~12日に行います。休み明けになるので、休みの間も生活リズムを整えて、心と体の準備をしておきましょう。

〇感染症対策について

検温カードの提出に必要がなくなり、コロナと診断を受けたもののみ

出席致死

いつもと違った体の様子は、お家の人や学校にすぐに伝えましょう。

ゴールデンウィークも



規則正しい生活リズムで