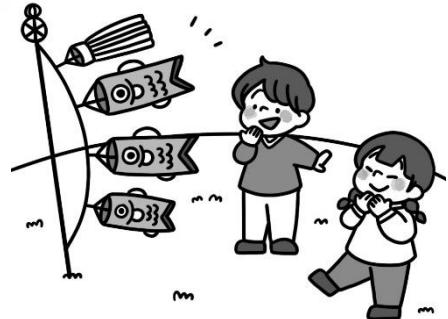


ほけんだより

5月

高鍋西小学校保健室
令和6年5月1日
発行

新学期がはじまり1か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。



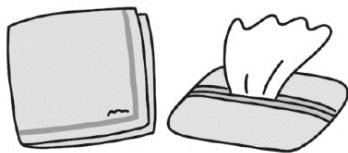
からだ せいけつ

5月のほけんもくひょう： 体を清潔にしよう

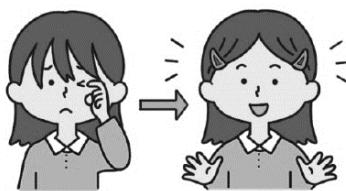
身だしなみ せいけつ チェック！

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・ティッシュは
持っていますか？



前がみがのびて
目にかかるいませんか？



手・足のツメは
のびていませんか？



石けんを使って
手を洗っていますか？



きれいな「はだ着」を
つけていますか？



汗をかいたらこまめに
着がえていますか？



急な暑さに備えた対策を心がけよう

暑いときと寒い時の差がで始める時期になりました。熱中症にならないように日頃から注意をして気持ちよく過ごすことができるようにしていきましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

ひ日だけの原因になる「紫外線」は
5月ごろから強くなります。
特に肌の弱い人は、お医者さんや
おうちの人と
相談しながら
過ごしましょう。



それ、**SOS**や体からの

かも？

からだ
体のサイン

あたまいたい
頭が痛い

ぐっすり
寝れない



つか
疲れが
と
取れない

あさ
朝ななか
お
起きられない

なか
お腹の調子が
わる
悪い

ここ
心のサイン

イライラする

きぶん
気分が
すぐれない

ひと
あ
人と会いたくない

きゅう
急に
泣いてしまう

さ
気分を変えて

こころからだで心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。

リフレッシュ！

こんなことをしてみましょう。



好きなことをする



からだ
体を動かす



がんばりすぎない



感情を紙に書く



ひとりで抱えこまない

健 康 診 断 続きます

5月8日(水) 心臓検診 (1年のみ) 10日(金) 歯科検診 (3・4年) 16日(木) 内科・運動器検診 (4~6年)

21日(火) 尿検査・耳鼻科眼科問診票配付

24日(金) 歯科検診 (1・2年)

28日(火) 内科・運動器検診 (1~3年)

31日(火) 眼科検診 (1年・問診票抽出者)



▼健康診断の結果の配付については次のとおりです。

視力：B・C・D の児童へ配付 齢別・色覚(4年)：全児童配付

聴力・内科(運動器)・耳鼻科・眼科・尿・心臓(1年)：病院受診が必要な児童のみ

検診結果については、全校児童の結果がそろい次第、配付します。また、学校の検査はあくまでスクリーニングです。結果のお知らせをもらった際は、早めに病院で確認をよろしくお願ひします。

保健室
かうの連絡
れんらく

〇すくすく週間について

5月13日(月)～17日(金)が1回目の期間になります。休み明けになりますが、生活リズム

自分で健康な体づくりができるようにすべて〇を目指して取り組みましょう。

また、GW期間もあります。以下のことに気を付けて健康に楽しく過ごしましょう。

● 起床時間を決める ● 朝食はきちんと食べる ● 夜は早めに休む ● メディアの長時間利用をしない

