



第2号 令和6年5月16日
不土野小学校 保健室



5月に入り、朝と昼の気温差が激しい日が続いていますね。このような時は体調を崩しやすいので要注意。

「朝、寒い」と感じる日は、衣服の調整がしやすいように羽織ものを1枚着ると良いですね。

また、昼間は暑いので水分補給もしっかりとしましょう！

5月の予定

| 日付 | 健診の内容 | 実施学年 |
|----------|-------------|---------------|
| 5/21 (火) | 歯科検診・歯みがき指導 | せんがくねん 全学年 |
| 5/30 (木) | 内科検診 | |

- 5/21 は歯みがき指導もあります。赤色・青色のペンまたはクーピーを持ってきてください。
- 5/30 は体育服を持ってきてください。



背が伸びるのはどうして?

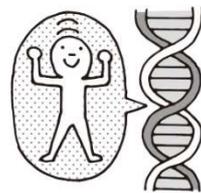
身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長は止まります。

骨端線



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

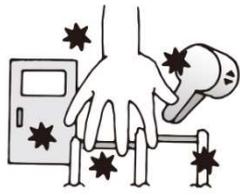
込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中



から持っているものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるころがある人は保健室まで相談に来て下さいね。

ハンカチでふくまでが **手洗い** です

きょうしつ 教室のドア、運動場の
つち ゆうぐ 土や遊具、トイレのレバ
ー…いろいろなものを触
るみなさんの手にはバイ
きん 菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、
せっ せつ て あら たいせつ 石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗っ
た後、手をブラブラさせたり、服でサッとふ
いたりして、あとは自然乾燥…なんてことを
していませんか？



て め 手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せ
っかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけに
なってしまいます。
ふく 服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移
るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

て あら あと 手を洗った後は、
せいけつ かわ 清潔な乾いたハンカチで
しっかりふきましょう



たいいくふく き が 体育服に着替えたあとなど、普段はポケットに入れているのに
「体育服に着替えたからハンカチがない！」ということが無いよう
に、着替えた後もポケットにハンカチを入れ替えるようにしましょ
う！



じょうず て あら かわ て あら めいじん ～上手な手の洗い方～ **手洗い名人になろう！**

