

ほけんだより

5月

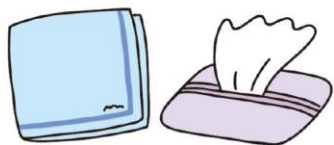
2024年5月1日 葛城市立當麻小学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。
新しい学年やクラスには慣れましたか？5月は緊張
がほぐれて、疲れが出やすい時期です。「はやね・は
やおき・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごせるよう
にしましょう。

今月の保健目標
からだを清潔にしよう

身だしなみ せいけつ チェック！

☐ ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



☐ きれいな「はだ着」を
つけていますか？



☐ 石けんを使って
手を洗っていますか？



☐ 手・足のツメは
のびていませんか？



☐ 前がみがのびて
目にかかっていませんか？



☐ 汗をかいたらこまめに
着がえていますか？



けんこうしんだん 健康診断

もう少し続きます！

内科検診

心臓や呼吸の音
背骨や皮膚の様子



歯科検診

むし歯や歯肉の様子、
かみ合わせや歯並び



5月の保健行事

8日(水) 歯科検診(3~6年)
9日(木) 内科検診(1~6年)
15日(水) 歯科検診(1~2年)
16日(木) 内科検診(2~5年)
23日(木) 内科検診(3~4年)

*尿検査の日程は決まり次第
お知らせします

尿検査

腎臓(おしっこが作られる
ところ)の様子や、隠れて
いる病気がないか



保護者の方へ

内科検診では、聴診器を用いて心臓や呼吸の音を聴いたり、背骨のゆがみが
かななどを診察します。その際、正確な検査を行うため、必要に応じて医師が体操服・下
着等をめくって視触診をしたり、体操服・下着等の下から聴診器を入れたりすることが
あります。診察時は衝立等をして周りから見えないようにするなど、プライバシーや心情
の配慮に努めます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計
画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りた
い人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いこと
ですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからと
いって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終
わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイント
に気をつけて、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。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のお
り、夏を感じ始めるころという意味
です。5月は「春」という印象があ
りますが、夏がだんだんと近づいて
きていますね。急に暑くなることもあ
りますが、みなさんはまだ慣れていな
いのではないのでしょうか。暑さに慣れ
ていないときは、熱中症に注意です。
こまめに水分をとり、熱中症予防
を心がけてください
ね。また、暑いとき
は上着を脱ぐなど、
服装で調節するよう
にしましょう。



7つのまちがいをさがそう！

