

# ほけんだより 5月

2025年5月7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。体調不良で保健室に来る人も増えています。「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

### 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



### 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、背骨のゆがみがないかなどを診察したりします。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たします。

### 5月の保健行事

- 8日(木) 内科検診(1・6年)
- 14日(水) 歯科検診(3~6年)
- 15日(木) 内科検診(2・5年)
- 16日(金) 尿検査(全学年)
- 21日(水) 歯科検診(1・2年)
- 22日(木) 内科検診(3・4年)

### 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



## 身のまわりの清潔を保とう！

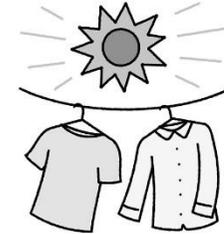
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

☑ハンカチ ☑ティッシュを持ちましょう！

手を洗ったあと、せいけつなハンカチで手をふいていませんか？ぬれたままにしていると、手にはばい菌や汚れがつきやすくなります。また、服で手を拭くと、せっかく手洗いでばい菌や汚れなどを落としたのに、別の汚れがついてしまいます。

これから暑くなって汗をかいたときにも、ハンカチがあると便利です。朝、家を出る前に、ハンカチを持ったか確認をしましょう。



☑ハンカチ  
☑ティッシュ  
を持ったか確認しよう!!

# アイ ラブ Eye Love コーナー

2025年5月～2025年10月までの間、目に関する情報をお届けするコーナーです^^

最近こんなことはありませんか？

- 授業中、黒板が見えにくい
- 物を見るときに目を細めてしまう
- 視力検査の結果が去年より落ちた



ゲンキくん

視力が落ちる原因は  
いろいろ  
色々あるぞ!

葛城市では、年々視力B以下の人が増えていま  
す。視力は一度下がると戻ることが難しく、将来、  
目の病気になる可能性も高くなります。そのため  
このコーナーでは、みんなが日々取り組める目に  
優しい生活を紹介します!



アイちゃん

お風呂に入ると、

ぐっすりねむれるよ

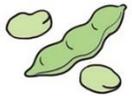


7つのちがいをさがそう!

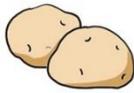
## 旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれ？  
次の中から5つ選んでね!

そらまめ



じゃがいも



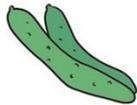
トマト



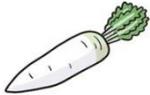
とうもろこし



きゅうり



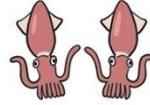
だいこん



ブリ



ホタルイカ



ヒラメ



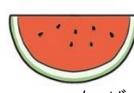
なつ  
夏みかん



りんご



スイカ



ちゃば りよくちや  
茶葉 (緑茶)



答え そらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉 (緑茶)

