



2025.5.8
仲井真小学校
保健室

ほけんだよん 5月

5月の保健目標
からだをせいかつに
しよう

新年度がスタートして約1か月が過ぎました。新しい学年・学級、お友達や先生方によく慣れてきた頃かなと思います。みなさん、からだの調子はいかがですか？ 不安や緊張もほぐれ、疲れがでてくるこの時期・・・生活リズムをととのえて、しっかりと体調を管理していきましょう。



疲れから体調を崩す児童が増えてきているようです。せっけんでの手洗い・換気、咳エチケットにご協力よろしくお願いします。

キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、キレイでできているかな？

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や歯ペカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目や涙管を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。染づめにならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に覚えて、ティッシュも持ち歩こう。



毎日、おしとろ・汗ふきタオルをもってこよう！
登下校も日差しが強いと感じるときは、帽子をかぶるといいですね。

健康診断、まだまだ続きます



4月から健康診断が始まっています。心電図検査、尿検査、ぎょう虫検査、視力検査、聴力検査、身体測定が終わりました。健診結果は、検査機関(健康づくり財団)から届きましたら、配布します。ご家庭でお子様と一緒にご確認ください。

5月21(水)~22日(金)は歯科検診、6月5日(木)・6日(金)は、内科検診



を予定しています。
また、欠席等で健康診断が受けられなかった児童へは、もれ検査(尿検査、ぎょう虫検査、心電図検査)を案内していきます。
年に一度のお子様の健康診断です。健診結果に所見があった場合は、病院受診へのご協力よろしくお願いします。