

ほけんだより

令和7年5月9日
清新ふたば小学校
保健室

しんがっき はじ げつ た あたら せいかつ こころ
新学期が始まって1か月が経ちました。新しい生活をがんばってきた心のエネルギー

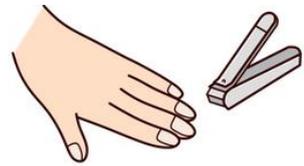
が切れて「つかれるな」とか、「つらいな」という気持ちが出てくることがあります。
うんどうかいれんしゅう はじ ぶそく たいちょうふりよう
運動会練習も始まります。すいみん不足や体調不良は、けがにもつな



がります。
こしゅうかん かつよう けんこう せいかつ
「ふたばっ子週間」も活用して、より健康な生活をしましょう。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

み まわ せいけつ
身の回りを清潔にしましょう



つめは、
き
みじかく切ろう

なが なが
長いつめ、ふく 服でふいている手、
て
ばいきんのかくれ家になってるよ！

なが なが なが
つめが長いと、ふく 服に引っかかったり、割れたり欠けたり、けがにつながることもあります。
なが なが
長いつめで友達にけがをさせることもあります。つめには汚れやばいきんがたまり
て なが
やすく、手から口、からだ はい びょうき
体に入って病気になることもあります。長いつめで給食当番を
えいせいめん しんぱい
することは、衛生面でも心配です。



わす 忘れないで！！
☑ハンカチ や ☑タオル



つか つか つか
ハンカチを使っていない人がいます。体育着のポケットに入っていないか、
ランドセルに入れたままだったり、使うときにありません。手を洗っても、ぬれた
ままにしていると、ばいきんや汚れがつきやすくなります。服で手をふくと、せっ
かくばいきんや汚れを落とすのに、別の汚れがついてしまいます。

あせ せいかつ
汗をかいたときや手を洗ったときには、清潔なハンカチやタオルでふけるよう
に、たいいくぎ
に、体育着のポケットにも入れておきましょう。

けんこうしんだん 「健康診断」

う あと だいじ
受けた後も大事！

がっこう けんこうしんだん
学校の健康診断は「スクリーニング」といって、
からだ いじょう びょうき うたが
体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい
わける”ためのものです。

「結果のお知らせ」を受け取ったら、早めに受診をしましょう。この結果だけでは
かくてい しんさつ くわ けんさ う ひつよう
確定せず、診察や詳しい検査を受ける必要があるからです。

また、がっこう けんこうしんだん
学校の健康診断には、「自分の体の様子や健康に関心を持
つ」という目的もあります。いじょう びょうき うむ
異常や病気の有無にかかわらず、日常
せいかつ き
生活で気を付けることなどをまな じっこう
学び、実行する機会にしましょう。



はやね はやお あさ げんき ぜんかい ! 早寝・早起き・朝ごはんで 元気パワー全開 !!

のう からだ うご
脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。あさ
朝ごはんの
エネルギーでたいおん あ のう からだ うご かっぱつ
体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。
あさ
朝ごはんをしっかり食べてからだ めぎ
体を目覚めさせましょう。



すいみん しつ たか
睡眠の質を高めるためには、夜の光
(スマホ、タブレット、
けいたい けいたい ゲーム、あか
携帯ゲーム、明るい
しょうめい よる みせ で
照明、夜にお店に出か
ける)を避けることも重要です。



あさひ
朝日をあびると、のう
脳が
めぎ
目覚めて、たいないどけい
体内時計
が正しいリズムに
ただ
調整されます。はやお しゅうかんか
早起きが習慣化す
ればせいかつ ととの
生活リズムが整います。



ほごしゃ みなさま ねが 【保護者の皆様へ お願い】

ふっかぶつせんこう はじ
フッ化物洗口が始まっています。かようび
火曜日です。ひと
やる人はコップをわす
忘れない
ようにしてください。

がっこう は
学校で歯みがきをしたハブラシは、かてい
ご家庭でしっかり乾燥させてください。
やす ひ ふくろ だ み
休みの日は袋から出して見てください。こんねんど
今年度は1年生だけ、まいつきいっぽん
毎月1本ずつ

ハブラシをくば
配ります。2～6年生は2本目からはねんせい
2年生からはご家庭で準備してください。

けっせき ちこく そうたい れんらく てとる ねが
欠席、遅刻、早退の連絡は「tetoru」でお願いします。れんじつ けっせき ばあい
連日の欠席の場合
まいにちにゅうりよく
も毎日入力してください。

