

ほけんだより

令和6年5月7日
清新ふたば小学校
保健室

ゴールデンウィークが終わると、だんだんと気温も高くなってきます。

汗をかいたときや運動するとき、のどがかわく前に、水分をしっかりと摂って、熱中症に気を付けましょう。

運動会練習もあります。すいみん不足や体調不良は、けがにもつながります。

今日からの「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。



あさ しゅうかん 朝の習慣になっているかな



はやね・はやおき



おきたら太陽の光
をあびる



かお あら
顔を洗う、歯をみがく

あさ
朝ごはんを食べる



かるい
体操をする

けんこうしんだん う あと だいじ 「健康診断」受けた後も大事！！

今日は、耳鼻科検診、内科検診、歯科検診があります。

学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”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。病気によっては、重い症状へと悪化する場合があります。

また、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。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気を付けることなどを学び、実行する機会にしましょう。

がっ 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



なが ようふく て
長いつめ、洋服でふいている手、

きん が
ばい菌のかくれ家になってるよ！

の
つめが伸びていると

きん て くち からだ はい びょうき
ばい菌が手から口、体に入って病気
になることもあります。

たいいく なが とも
体育では、長いつめが友だちにけがを
させることもあります。自分のけがにも
つながります。

きゅうしょくとうばん
給食当番をすることもありますね。

き
つめ、みじかく切りましょう。

せつ あら はんかち
石けんで洗ってハンカチでふく

じぶん からだ びょうき まも
自分の体を病気から守るかんたんな
ほうほう ひと せつ てあら
方法の一つが、石けんでの手洗いです。

そとあそ あと たいいく あと と いれ
外遊びの後、体育の後、トイレ

あと きょうしつ はい まえ せつ
の後、教室に入る前に、石けん
であら
で洗いましょう。

はんかち も
ハンカチを持ちましょう。

ほごしゃ みなさま ねが
【保護者の皆様へ お願い】

らいげつ ふっかぶつせんこう はじ ひと
来月からフッ化物洗口が始まります。やる人はコ
ップの用意をしてください。同意書がまだの人は
ていしゅつ
提出してください。

がっこう は は じたく
学校で歯みがきをした歯ブラシは、自宅でしっか
り乾燥させてください。休みの日は袋から出し
て見てください。

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。連日の欠席の場合も入力してください。

