



令和8年5月1日（金） NO.3 万場小学校 保健室

みかほ登山おつかれさまでした。今週末からゴールデンウィークの後半戦に入ります。みなさんが楽しみにしている「このぼり祭り」もありますね！5連休、おうちでのんびりしたり、家族でお出かけしたり、それぞれ楽しい時間をすごして気分をリフレッシュしましょう。

5月の保健目標…①病気を早くなおそう ②身のまわりを清潔にしよう

5月の保健行事予定



日にち	検査	時間	対象	その他
11日（月）～15日（金） 第1回チャレンジウィーク メディアの使い方を見直して、規則正しい生活をおくろう！				
5月 11（月）	歯科検診	13:15～	全学年	★今年も谷越先生のお話があります！ 給食後の歯みがきをていねいにしましょう。
5月 13（水）	内科検診・ (結核・運動器)	13:30～	全学年	★服装は、体操着（半袖）です。髪が耳にかからないようにしてください。

5月のスクールカウンセラー来校日：5月22日（金）

お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、お気軽に担任または養護までご連絡ください。

毎日水筒の準備をしていただき、ありがとうございます！

この時期は体が暑さに慣れていないこともあり、熱中症になりやすいです。気温の高い日は、熱中症予防のため、体育や休み時間には水筒を活動場所に持参して、活動をしています。こまめに水分が補給できるように、今後も水筒の準備をよろしく願いいたします。水筒の中身は、年間を通して、水、お茶のほか、スポーツドリンクでも大丈夫です。ご家庭の判断で、持たせていただければと思います。スポーツドリンクは汗をかいたときの水分補給に効果的ですが、**糖分がとても多い**ため、普段から飲み続けると、**肥満やむし歯など健康上のリスク**があります。**薄めるとともに、水やお茶とは別に必要な量だけ持参する**等、ご協力をよろしく願いいたします。

また、子どもが水筒を斜めがけして持ち歩いていた際に転倒し、水筒が腹部等に当たり、けがをしてしまう事例があります。首や肩にかけているときは**走らない**ように、また**水筒は置いて遊ぶ**よう、ご家庭でもお話しいただければと思います。

けんこうしんだん じゅんぴ
 ☆健康診断の準備をおねがいします☆

★5月11日(月)は^{しかけんしん}歯科検診です！

おねがい

- 給食のあとは、ていねいに歯をみがきましょう。
- お医者さんにみてもらうときは、大きく口をあけましょう。

★5月13日(水)は^{ないかけんしん}内科検診です！^{しら}どんなことを調べるの??

かお
 顔色はよいか？

せほね
 まっすぐかな？

えいよう
 ふとりすぎたり
 やせすぎたり
 していないかな？



こきゅう
 ぜいぜいしていないかな？

しんぞう
 リズムは規則正しいかな？

皮膚
 カサカサしていたり
 ポツポツができていたり
 しないかな？

《内科検診の受けかた》

- ◇お医者さんが小さな心臓の音を聞きます。まわりで待っている人は静かに順番を待ちましょう。
- ◇服装は体育着（半袖）です。
 半袖体育着と下着のすそをズボンから出しておき、お医者さんの前に座ったら、自分で体育着をめくり上げましょう。
- ◇前の日は、お風呂に入って体を洗い清潔にしておきましょう。



4～6月は健康診断がつづきます。検診の結果、受診が必要な場合には、「受診のおすすめ」を渡します。（※歯科検診の結果は、全員に配付します。）
 学校生活が元気に楽しく送れるように、「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院でみてもらいましょう。



新年度が始まり1カ月が経ちました。新しい学年には慣れましたか？
 新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまった人もいるかもしれません。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節です。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

適度に休むことも
 大切です