

ほけんだより

おうちの人と一緒に読んでね!

知立市立ハツ田小学校

令和8年5月号



新年度がスタートして1か月が経ちました。5月は少し緊張がほぐれ、疲れが出てくる時期です。「なんとなく体がだるい」「授業中眠たくなってしまおう」「心がかもやもやする」など体と心の調子が悪くなったり、疲れがたまってきたりしている人はいませんか?「なるべく早めに寝る」、「ゆっくりお風呂に入る」など、リラックスできる時間をつくって、体と心のパワーを充電してきてくださいね♪

5月の保健目標 からだを清潔にしよう



全部できているかな?

- 爪が長すぎない(後ろから見て、白い部分が見えない)
- 手洗いをしている
- お風呂に毎日入っている
- 歯みがきを1日3回している
- 毎日洗濯をした下着を着ている・はいている
- 汗をかいたらタオルで拭いている
- ハンカチを毎日持ってきている
- ティッシュを毎日持ってきている

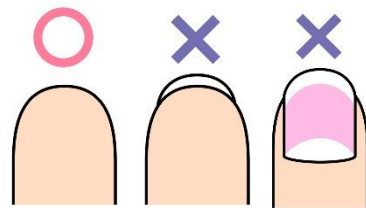


運動をすると汗ばむ季節になってきました。ハンカチとは別に汗ふきタオルを持ってきました。また、Tシャツや体操服の下には、肌着(シャツ)を着てくるのがおすすめです。1枚でも少ない方が「すずしい」と感じる人もいますが、肌着(シャツ)を着た方が、汗を吸ってくれるので、快適に、すずしく感じられます。

爪の長さはちょうどいいかな? 自分の爪を見てみよう!

手のひら側から見て、白い部分が見えている人は切りましょう。

長い爪は、手が当たったときに相手を傷つけてしまったり、何かに引っかかったときに、爪がはがれてしまったりする原因になります。



短すぎても(深爪)細菌が入りやすくなり、炎症を引き起こしてしまうことがあります。

また、深爪が続くと、爪が薄く・弱くなってしまい、割れやすくなってしまいます。

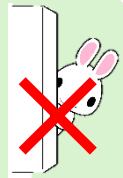


がつけんこうしんだんについて
5・6月健康診断日程

内科 (全学年)	5月19日(火)4・6年 わかくさ	・体操服で実施します。 ・ついでに、カーテンを使用し、プライバシーに配慮して行います。 ・心臓、脊髄、皮膚等の疾病がないか調べます。
	6月2日(火)1・5年	
	6月16日(火)2・3年	
歯科 (全学年)	5月14日(木)2・3年	・朝、きれいに歯みがきをしてきてください。
	6月4日(木)4・6年、わかくさ	
	6月11日(木)1・5年	
眼科 (1年)	5月15日(金)	・めがねを持っている人は持ってきてください。
耳鼻科 (1・4年)	5月28日(木)	・前日に耳掃除をしてきましょう。
心電図 (1・4年)	5月26日(火)	・体操服で実施します。 ・ついでに、カーテンを使用し、プライバシーに配慮して行います。 ・5月7日(木)に問診票を配付します。 ※5月15日(金)までに提出してください。
尿検査一次 (全学年)	5月20日(水)	・前日に紙コップと容器を配付します。
尿検査二次	6月5日(金)	・一次陽性者が対象です。対象となった場合はお知らせします。

けんこうしんだん やくそく
健康診断の約束

- あいさつ** 「〇〇です。お願いします。」と大きな声ではっきり言いましょう。
- しずかに** 待っているときは、静かに待ちましょう。
- のぞかない** 他の人の検診の様子や結果の用紙をのぞいたり、見たりはしません。



保護者の方へ

- 学校医の健康診断を欠席した場合、保護者の方に学校医の病院へ連れて行ってもらい、検診をうけていただきます。
 内科・歯科に関しては、あらかじめ欠席が分かっている場合、他の学年の日に受診することができます。
 担任または養護教諭へお知らせください。(眼科・耳鼻科は実施日が1日しかありません。)
- 心電図を欠席した場合、他校に保護者の方につれていってもらい、受診していただきます。
 欠席した場合、実施日をお知らせします。
- 異常が見つかった場合のみ、それぞれの検診後に「受診のおすすめ」をお子さんに配付します。
 早めの受診をおすすめしますが、定期通院している場合や受診の予定が決まっている場合は、その際で構いません。
- 学校で行う検査は、スクリーニングといって、病気・異常の疑いがあるケースを見つけ出すものです。
 受診した結果、異常がないと診断されることもありますので、ご了承ください。

年度初めは多くの書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。
 6月まで健康診断が続きます。引き続き、ご協力をお願いいたします。

