

ほけんだより 5月

おうちの人と読みましょう♪

2026年4月30日 岸部第二小学校 ほけんしつ

新年度がはじまってあっという間に1ヶ月が過ぎました。少しずつ新しい環境になれてきた人もいれば、今も少しドキドキしていたり、いろいろな人がいると思います。運動会に向けて練習が始まります。無理をしすぎず、ゆっくりと自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょうね🌸

5月の健康診断予定

持ち物：体そう服  検体(尿) 

月	火	水	木	金
				1 1年生視力検査
4	5	6	7 5年生聴力検査	8 3年生聴力検査
11 1年生聴力検査	12 2年生聴力検査	13 13:20~ 4年生 午後 内科検診	14 10:00~ 眼科検診 1年生+他学年抽出	15 13:45~ 6年生 内科検診
18	19	20 13:20~ 1年生 内科検診	21 14:00~ 耳鼻科検診 1年生+他学年抽出	22
25 14:10~ 3年生内科検診	26 13:30~ 心臓二次検診	27 尿検査二次	28	29

※2~6年生の眼科検診・耳鼻科検診の対象者は、後日お伝えします。「健康診断問診票」で当てはまる項目があっても通院中の場合は、検査の対象となりません。

※尿検査二次検診・心臓二次検診の対象者は、4月の検査の未検査の人と、所見があった人です。

~保護者のみなさまへ~

①熱中症対策について

- 学校では、体育や課外クラブ、休み時間の活動について、暑さ指数やお子様の体調に応じて、水分補給や休養の声掛け、運動内容の変更を行っております。

水分補給について

急な暑さのため、持参した水分が足りず、ウォータークーラーを使用するお子様が多くいます。水筒には、多めの水分のご用意をお願いいたします。

※5月11日(月)からの運動会練習期間中は、スポーツドリンクの持参が可能です。

汗拭きタオル、冷感タオルについて

体育や休み時間の後など使用できるよう、汗を拭くタオルのご用意をお願いいたします。熱中症対策として、冷感タオルをご持参いただくことも可能です。

日傘について

登下校時に、使用可能です。



②健康診断の結果について

検査が終わり次第、所見のあったお子様に「受診勧告」をお渡ししています。学校の健康診断は、病気の「疑い」のあるお子様にお知らせをしておりますので、

- 病院では「異常なし」と診断される場合もあります。
- 視力の低下や歯肉の腫れなど、毎年のことで分かっているから…
- そのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

健康診断の結果をお知らせします



からだは健康だった？

どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

健康診断は、自分の体を知るためのとても大切な検査です。結果のお知らせをもらったら、ランドセルに入れっぱなしではなく、おうちの人に渡すだけでなく、どんなことが書いてあるか自分でも確認しましょうね！



いまからはじめる!ねっちゅうしょうたいさく

「体が暑い」「くらくらする」急な暑さで、体育や休み時間に、体調が悪くなる人が増えています。運動会の練習が始まる今の時期は、疲れがたまりやすく、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。まだ5月だから大丈夫!と油断せず、しっかり対策をしましょうね!

すいぶんほきゅう ぼうしをかぶる



持って来た水とうがから空っぽになるくらいしっかり水分補給をしましょうね!

ひかげですごす



つかれたらやすむ



キレイはできていくかな?

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には細菌や食べカスがいっぱい。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細菌がいっぱい。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、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目や肌を傷つけたり、目に細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、目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。深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。くしゃみやしたりをかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



運動会にむけて

5月になると、運動会に向けて練習のある日が続きます。

運動会の練習や本番を、けがなく元気ががんばるためのポイントを紹介しましょう!



手足の爪をきちんと切る



自分の足に合う靴をはく



汗をかいたらきちんとふく



朝ごはんをしっかりと食べる



準備運動をしっかりとる



こまめに水分補給をする

つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。



長さ

爪と指の長さが同じ。深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。



切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

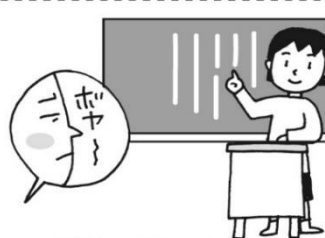
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



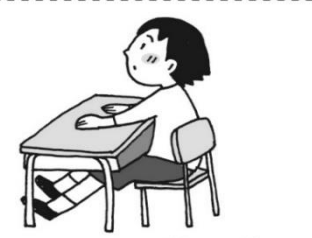
つめは、長すぎても短すぎてもけがのもと! 練習中や本番に自分がけがをしたり、まわりの人にけがをさせてしまうことがないように、つめを整えておきましょう!

いまの席、だいじょうぶかな?

新年度が始まって1か月ほど。新しい生活にも少しずつ慣れてきたでしょうか。さて、あなたがいま教室で自分の席にすわっていて、こんなことはありませんか。



◎黒板の文字が読みづらい



◎いす・つくえが高い/低い

そのままにしていると、疲れやすくなってしまったり、授業に集中しにくいです。早めに担任の先生や、保健室の先生に伝えてくださいね!

