

えががお

上尾市富士見小学校 保健室
ほけんだより【親子で読みましょう】
令和8年5月7日 No. 2

新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人もいるでしょう。昼夜の寒暖差が大きく、ただでさえ体調をくずしやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてください。



朝ごはんはでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が自覚めて勉強に集中できる

からだ 体 体温が上がって元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする

からだ 体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

5月の保健目標 身のまわりをせいけつにしよう

★★ほけんしつからひとこと★★

保健室で、ハンカチ・ティッシュを持っていくかどうか聞くと、「教室にある」と答える人が多いのですが、それでは意味がありませんね。きれいなハンカチ・ティッシュを持ち歩く習慣をつけましょう。身のまわりをいつも清潔にしておく気持ちよく生活を送ることができます。

また、清潔な生活は、病気の予防にもつながります。手を洗うことは、身のまわりを清潔にし、感染症などの病気を防ぐために大切な習慣です。せっかく手を洗っても、洋服がハンカチがわりでは台なしです。ハンカチやティッシュは必要なときすぐに使えるように、いつもポケットに入れておきましょう。

これからの季節、暑くなって、あせびっしょりになることも多いので、あせふき用のタオルも準備しておくとういすね。毎日清潔なものに取りかえることも忘れないようにしましょう。

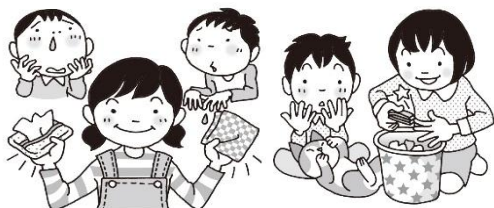
清潔な生活が できているか



ツメ	はみがき
おふる	したぎ
ハンカチ・ティッシュ	てあらい・うがい

準備しておくとういすね。毎日清潔なものに取りかえることも忘れないようにしましょう。

衛生検査について



今年度は、5・10・1月の毎週金曜日に
衛生検査を行います。
項目はハンカチ・つめ・ティッシュです。

おうちの方へ

衛生検査は、調べることが目的ではありません。習慣化を図るための、一つの手段としてのチェックであることをご理解いただき、ご家庭でも、身だしなみについてご協力をお願いします。身のまわりの整理整頓、自分の体をいつもさっぱりと身ざれいにしている(つめを切る・きれいなハンカチを持つ・下着をとりかえる・手をまめに洗う)ことなど清潔に関するしつけは、感染症をふせぐための、大切な生活習慣です。小学生の頃に習慣化されたものは、お子さんの一生の清潔感を左右し、自分の健康は自分で守る」態度を養っていくのに役立ちます。習慣化するまでは繰り返しの言葉かけをお願いいたします。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

健康診断が続いています

学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、またその原因や治療を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。耳鼻科・眼科・内科・聴力は水泳指導が始まる前に受診してください。

なお、耳鼻科検診は、学校医が調査票を見て受診の必要があるか判断をしています。ご不明な点は、保健室までお問い合わせください。

内科健診は、脊柱・胸郭の検査や聴診のために学校医の指示のもと、プライバシーに配慮し、検診会場の工夫をして実施しております。

健康診断がすべて終了しましたら、7月上旬にご家庭にお知らせします。

