

ほけんだより 5月

No. 3 / 令和7年 5月 8日 燕市立小池 小学校 保健室



運動会練習の間にも、健康診断は続きます。保健だよりをよく読んで、しっかりと準備をし、自分の体が健康かどうか確かめましょう。

5月の保健行事

5月9日(金)～16日(金)

5月14日(水)

5月15日(木)

5月22日(木)

5月27日(火)

5月28日(水)

生活習慣実態調査

尿一次検査(全校)

フッ化物洗口開始

耳鼻科検診(1・4年生、昨年度未受検者)

心臓検診(1年生)

歯科検診(全校)

尿一次検査(女子のみ予備日)

ティッシュの用意
忘れずに!



元気で楽しい運動会にするために

連休の疲れと運動会練習の疲れが重なり、体調をくずしやすい時期です。元気に運動会を迎えられるように、次のことに気を付けて生活しましょう。



1 早ね・早起き・朝ごはん

いつもより30分早くねて、体と心をしっかり休ませましょう。そうすると、次の日も元気に活動できます。朝ごはんをしっかりと食べて、午前中のエネルギーをチャージ!



2 身支度を整える

爪が長いと、けがの元です。手足の爪を切っておきましょう。足の親指は、爪の角を丸くし過ぎないようにしましょう。汗の始末ができるように、着がえとタオルを用意しておきましょう。



3 熱中症を予防する

- 暑さに慣れていない5・6月は、熱中症になりやすいです。
- 活動の前、と中、後に、2～3口ずつ水分ほきゅうをする。
 - 水分ほきゅうは、水か麦茶、またはスポーツドリンクがよい。
 - 外で活動するときは、必ず帽子をかぶる。
 - 休む時は、なるべく日かげで過ごす。
 - ぐあいが悪いときは、早めに先生に話す。
 - 気温が高い日に運動するときや、「暑い」と感じたときはマスクを外す。

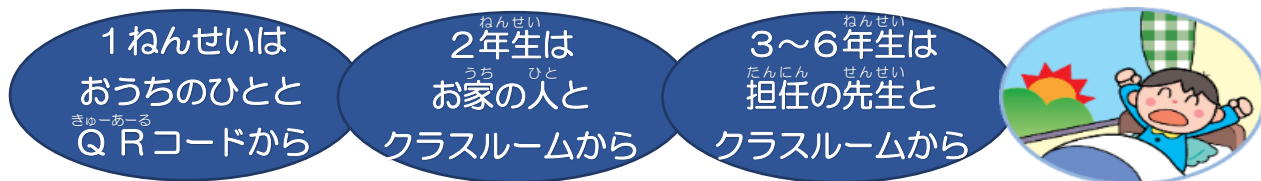


せんせい、すこしあたまがいたいです。



○ 5/9(金)～16(金) 生活習慣実態調査

今年も5月と11月に、みなさんの生活の様子を調べます。早ね・早起き・朝ごはん・メディアの使い方を振り返ってみましょう。



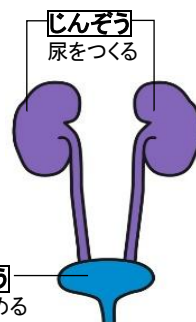
【お家の方へ】

学年によって回答方法が違います。詳しくは、5月9日配付の文書をご確認ください。

○ 5/14(水) 尿検査

尿検査は、尿（おしっこ）を作ったり貯めたりしておく場所に、病気や異常がないか調べます。体の中の様子を知るための、大切な検査です。

わすれないでね



❀ 昨年度は、1年生（今の2年生）が初日で全員提出できました！
今年も、1日目に全員が提出できるように、準備をしておきましょう。

○ 5/15(木) 耳鼻科検診

耳鼻科検診では、耳や鼻、のどに病気や異常がないか調べます。

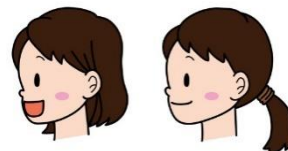


ただ、気持ちよく検診を受けるための



* 前日は、お風呂に入って耳の周りをきれいにし、耳掃除をしておきましょう。

- ① 自分の番が来たら、素早くお医者さんの前に出ます。
- ② 名前や「お願いします」、「ありがとうございました」は言いません。
- ③ 右耳→左耳→鼻→のどの順で、見てもらいます。体の向きを素早く変えます。
- ④ 静かに待ちます。
- ⑤ かみの毛が、耳にかからないようにします。
 - ・横のかみが、目にかからないように、ゴムで結ぶか
 - 耳にしっかり掛けるかのどちらかで。



【お家の方へ】 検診・検査結果の「お知らせ」について



学校の健康診断等のデータを管理するシステムが替わったため、検診・検査結果の「お知らせ」の様式が少し変わりました。何かご不明な点がありましたら、いつでも小池小学校 高橋（養護教諭）へお知らせください。