

ほけんだより 5月

* おうちのかたといっしょによみましょう *

No. 2 / 令和8年 5月 12日 燕市立小池 小学校 保健室

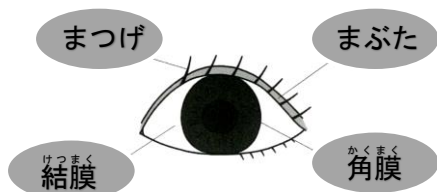


さわやかな季節になりました。運動会も近づき、応援練習の元気な声が響いていますね。5月は気温の変化や連休もあり、疲れが出やすい時期でもあります。まずは「今は疲れが出やすい時なんだ」と思って、ゆっくり体を休ませましょう。

けんこうしんだん 健康診断がつづきます！

5・6月には、健康診断が多く予定されています。健康診断は、自分の体のことを知るチャンスです。保健だよりをよく読んで、準備バッチリ！で検査を受けましょう。

● 5/13(水) 眼科検診



眼科検診では、まつげ・まぶた・結膜・角膜などの目や目のまわりに病気や異常がないか調べます。

【対象】全校児童 【会場】サポートルーム

ただ、気持ちよく検診を受けるための



- ① お医者さんに、自分の名前と「お願いします」を言います。
「ありがとうございました」は言いません。(おじぎはします。)

〇〇です。
おねがいます！



ぺこっ(おじぎ)
何も言わない。

- ② 待っている間は、話をせず、静かに行動します。
- ③ かみの毛が、目やまぶたにかからないようにします。
- ④ お医者さんが、目に光を当てて診るので、できるだけ目を大きく開けて、まっすぐ前を見ましょう。



ピンなどでとめておこう。



● 5/20(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。



ほけんしつ 保健室からのミッション！

【尿検査】を忘れない

3つの作戦！



容器をトイレのドアに貼っておく



容器を枕元に置いて寝る



家族の人に話しておく

● 5/27(水) 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。

【対象】1年生・4年生

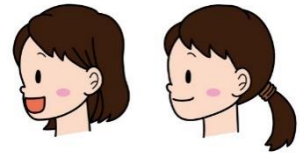
【会場】家庭科室

正しく、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
 - 耳にしっかりかけるかのどちらかで。



もうすぐ運動会～けがなく力を発揮するために～

1 **はやね・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食べて、午前中のエネルギーをチャージ!

2 **みじたく とどの 身支度を整える**

爪が長いと、けがのもとです。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 **ねっちゅうしょう よぼう 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。
- ・外で活動する時は、必ず帽子をかぶる。
- ・休む時は、なるべく日かげで過ごす。
- ・ぐあいが悪い時は、早めに先生に話す。

気温が高い日に運動する時や、「暑い」と感じた時はマスクを外す。

せんせい、すこしあたまがいたいです。

