



令和7年5月2日(金)

ふもとしょうがっこう ほけんしつ
府本小学校 保健室

さわやかな風の吹く季節になりました。昼は暖かく汗ばむ日が多いですが、朝と夜は少し寒くなることもありますね。下着を着たり、羽織るものを1枚持っておいたりするなど、上手に体温調節をしましょう。もうすぐ運動会の練習が始まります。「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、けがや熱中症に気をつけて、運動会本番をむかえましょう！

5

5月の
ほけんもくひょう
保健目標

からだ み せいけつ
体や身のまわりを清潔にしよう



からだ、きれいにできているかな？

～キレイ博士といっしょにチェック！～

は
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。



て
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。



からだ
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。



まえ
前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
を傷つけたり、目に細菌が入ってしま
うよ。目の上の長さにかけるか、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、自
分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。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。



運動会練習がもうすぐ始まります！

今年の運動会は、5月24日です。ゴールデンウィークが明けたら、結団式や本格的な練習が始まります。運動会の練習でけがや病気をしないように、大切なポイントが5つあります。5つのポイントを守り、元気に運動会練習を乗り切り、本番をむかえましょう！

①準備運動をしっかりする

準備運動をしっかりすることにより、けがをふせぐことができます。適当にやるとけがにつながります。



②タオルを持ってくる

汗をかいたままの状態だと体が冷えてかぜをひきやすくなります。下着の替えもあるといいですね。

③こまめに水分をとる

練習中は暑いので、こまめに水分をとり、熱中症をふせぎましょう。



④ぼうしをかぶる

ぼうしは、日差しが頭や顔に当たるのをふせてくれます。外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう。



⑤きそく正しい生活

すいみん不足や朝ごはん抜きのは、体調が悪くなりやすいです。早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



保護者の方へ

① 健康診断の結果について

4月から定期健康診断を実施しております。身体測定・視力・聴力検査の結果は、先日全員に配付しました。その他の結果につきましては、終わり次第、下記のように配付します。結果により治療や検査が必要な場合は、早めに病院を受診していただき、学校へ報告書の提出もよろしくお願いいたします。

○歯科・・・全児童に配付

○内科、尿、心臓(1・4年)、眼科(1年)、耳鼻科(1年)・・・異常の疑いがあった児童のみ配付



② 内科検診について

5/8(木)に内科検診があります。検診時のプライバシーの配慮については、以下の通り行う予定です。

- ・男女別に検査を行い、カーテンやついたて等で他の児童に見えないようにする。
- ・検査場所で待機する人数は必要最小限の人数とし、他の児童に結果を知られたりすることがないように注意する。
- ・診察の際は、原則として、体操服や下着を着た状態で聴診を行う。ただし、正確な診察のため、医師が体操服や下着の下から聴診器を入れることもある。

※上記以外で個別に配慮が必要な場合は、担任または養護教諭までご相談ください。