



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枚持つ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月の 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？

はかせ  
～キレイ博士といっしょにチェック！～



### は 歯

あさお とき しょくじ あと くちなか  
朝起きた時や食事の後は、口の中には  
きんた バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯  
げんしん などの原因になるから、必ず歯みがき  
かならは をしてね。



### て 手

いろいろなものに触る手は、風邪など  
げんいん の原因になるバイ菌がいっぱい。外か  
きんさん としょくじ まえ あと ら帰った時や食事の前、トイレの後は、  
せつて あら 石けんで手を洗おう。



### からだ 体

まいにち ふろはい あせ あら なが  
毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。  
あそ うんどう あせ とき  
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、  
したぎ ふくきが 下着や服も着替えてね。



### まえ 前がみ

まえめ 前がみが目にかかっていると、毛先が目  
けさきめ を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま  
うよ。目の上の長さに切るか、ヘアピン  
などでまとめよう。



### つめ

なが かど とが じ  
つめが長かつたり角が尖っていると、自  
ぶんとも きけん 分や友だちがケガをする危険があるよ。  
きとき しかく かど すこ まる  
つめを切る時は四角く、角が少し丸くな  
るよう。深づめにならないように白い  
ぶぶん すこ のこ 部分も少し残そう。



### ポケット

て あら あと  
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、  
ある モー 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。



## 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いでくれます。外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう。



## ②タオルを持ってくる

汗をかいたままの状態だとからだ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。



## 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がないよう注意する。
- ・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。