

# ほけんたいより5月

うちひと、いっしょに  
よんでください。

しんねんど げつ す あたら かんきょう な かん すご  
 新年度がスタートして1か月が過ぎました。新しい環境にも慣れて、バタバタした感じが少し  
 おちつ きてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、体がだるくて重たい」  
 「気分がちよっと落ちこみぎみ」、「やる気がでない」そんなことはありませんか。

がっこうせいかつ なか あたら か じき し ちから  
 学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力  
 がはい いていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいものです。睡眠を多めにとる、好きな  
 あそびでたの 楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりまし  
 ょう。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしてほしいと思  
 います。

がつ 5月の 健康診断 について の日程

月日	項目	対象
5/10(火)	心臓検診	1年
5/13(金)	尿検査(二次)	二次対象者
5/18(水)	眼科検診	全学年
5/18(水)	尿検査(二次予備日)	該当者
5/19(木)	耳鼻科検診	全学年

ない かけんしん について へんこう  
 ~内科検診の日程の変更のお知らせ~  
 4/26(火)に予定をしていた内科検診は、  
 あくてんこう 悪天候のため、6/14(火)に変更になりました。  
 とうじつ 当日は、体操服の準備をお願いします。

がん かけんしん  
**眼科検診**  
 まえかみ 前髪が目にかかっている人は、健康診断・忘れずにね。  
 自分でヘアピンを準備し、きちんととめておきましょう。  
 今日は何だっけ?

じび かけんしん  
**耳鼻科検診**  
 ぜんじつ 前日までに耳掃除(耳垢をとっておく)をしておいてく  
 ださい。また、髪が耳にかかっている人は、必ず自分でヘ  
 アピンを準備し、とめておきましょう。

にょうけんさ いちじ けっか  
**尿検査(一次)の結果について**  
 にょうけんさ にじ たいしょう ひと にょうけんさ にじ の  
 尿検査(二次)の対象の人には、尿検査(二次)の  
 お知らせ文書やスピッツを配布しました。  
 にょうけんさ にじ おし ぶんしょ ひと  
 尿検査(二次)のお知らせ文書をもっていない人  
 は、尿検査(一次)の結果は、「所見なし」でした。

名前を知ってる?

【耳鏡】 じきょう  
 細いほうを 耳の穴に入れ、 耳の中を 見ます。

【鼻鏡】 びきょう  
 鼻の穴をひろげて 奥を見ます。

【舌圧子】 ぜつあし  
 口やのどを 見るために 舌を押さえます。

【歯鏡(デンタルミラー)】 じきょう  
 歯の裏など口の中の 見えにくい部分を 映して確認します。

【聴診器】 ちようしんき  
 心臓の音(心音)や 肺の音(呼吸音)を聞きます。

【遮眼子】 しゃがんし  
 視力をはかる際、 片目を覆って 隠します。

健康診断で使われる いろいろな器具

~ 保護者様へお願い ~  
**健康観察チェック表(検温表)の記入について**  
 毎朝、お子さまの検温をして体温・症状等の記入  
 をしていただき、ありがとうございます。ときどき、学  
 校がない日(土・日・祝日)の未記入の御家庭があ  
 ります。お手数をおかけしますが、学校がない日  
(土・日・祝日)についても、健康観察チェック表  
(検温表)の記入をしていただきますよう、よろしく  
お願いします。

# 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線避けよう



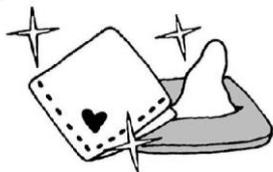
いいリズムで  
毎日元気!



## できているかな? せいけつな生活

せいかつ

### ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

### つめ



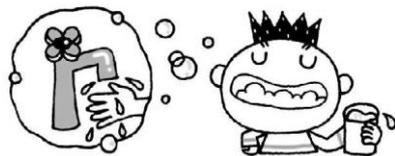
のびすぎていないかな? 1週間に1回はつめのチェックを。

### 手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

### うがい



外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。

### 歯みがき



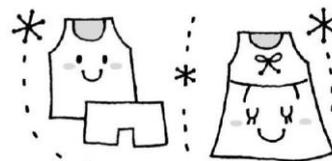
寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

### お風呂

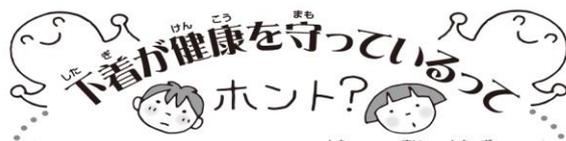


1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

### 下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。



シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着には、こんなに大切な役割があるのです。

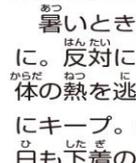
ココがスゴイ!

### 肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

### 暑い! 寒い! を過ごしやすい



暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい

# じょうずに調節

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。でも、朝と夜はけっこうすずしいのに、昼間は日差しが強くて、ちょっと汗をかくくらいのおあつさ…この時期は、そんなふう



に気温が1日の中で大きく変わる日もあります。このようなときは、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことをふせげます。持ち歩いていても大きな荷物にならず、ぬい

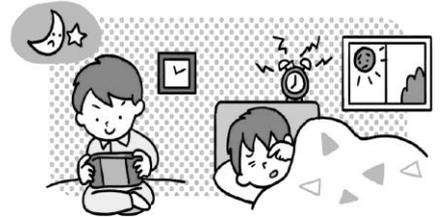


だり着たりもしやすい、うすでのシャツやウインドブレーカー、カーディガンなどがオススメです（ボタンやジッパーで前を開けられるものがいかもしれません）。また、暑くなりそうな日や運動するときはタオル・ハンカチを持って出かけ、汗をかいたときはすぐにふくようにしましょう。もちろん、水分ほきゆうなどの「ねっちゅうしょう対策」もお忘れなく。

## ● 保護者の方へ ~早寝早起きとよい睡眠について~ ●

新年度から1か月。お子さんたちは徐々に生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい」といわれていますが、睡眠の質を高めるには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光（明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。



部屋の照明の調整、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。



## 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるとい  
いかもしれません。

これからいろいろな  
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい「力」です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！

## 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- 散歩中の犬が間違っ飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

### マスクの捨て方

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



まい え み  
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



こた  
【 答え 】

- ① ミニカーの <sup>かず</sup>数
- ② ベッドの <sup>うえ</sup>上の <sup>ねこの</sup>ねこの <sup>ひょうじょう</sup>表情
- ③ パジャマの <sup>がら</sup>柄
- ④ ライトの <sup>むき</sup>向き
- ⑤ カレンダーの <sup>こい</sup>鯉の <sup>ぼり</sup>ぼりの <sup>かず</sup>数
- ⑥ ねずみの <sup>おきもの</sup>置物の <sup>しっぽ</sup>しっぽの <sup>なが</sup>長さ
- ⑦ <sup>ひだり</sup>左 <sup>ばんめ</sup>から3番目の <sup>かたち</sup>サボテンの形

