



ほけんだより 5月号

令和7年5月13日

松梅校小学部

保健室

新しい学年になって1か月がすぎました。担任の先生が変わったり、新しい教科が増えたり、他にもたくさん新しいこととの出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようと頑張りがすぎると、急に疲れが出てことがあります。ゆっくりと自分のペースで一步步進んでいきましょう。



生活リズムを整える「寝る」「食べる」「動く」「出す」



寝る

小学生に必要な睡眠時間は、8時間～10時間だといわれています。眠っている間に、「成長ホルモン」が出て、骨を伸ばしたり、筋肉を強くしたりします。



食べる

朝・昼・夜、栄養のバランスを考えながら食べましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として特に大切です！食事を抜くと、体調を崩す原因にもなります。



動く

体を動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やお家の人のお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。まずは、続けることが大切です。



出す

トイレに行って、おしっこやうんち（体の中のいらぬもの）を出すことは、私たちが生きるために大切です。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながったりすることもあります。出したくなったら早めにトイレへいきましよう。



ハンカチ・ティッシュはポケットに入っていますか？

みなさん、ハンカチを毎日持ってきていますか？おそらく持っている人が多いのではないのでしょうか。では、そのハンカチはいつもポケットに入っていますか？脱いだ上着のポケットに入れていたり、ランドセルの中、机の中に入れたままにしていたりしていませんか？ハンカチには、手をふく以外にもいろいろな役割があります。すぐに使うことができるように、清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう！



手を洗った後



汗をかいたとき



くしゃみやせきをするとき



火事などで避難するとき



けがをしたときに冷やすとき

ハンカチは持ってもティッシュを持っていない人は多いようです。ティッシュも必要なときにすぐに使えるようにポケットに入れておきましょう。



血が出たときに、おさえたり、ふいたりする



服や机を汚したときにふく



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとうろ

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る



…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまう。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

受けたら終わり
じゃないよ！

健康診断の結果をこれからに生かそう！



歯科検診

- ・むし歯がある
- ・歯肉炎がある

受診をしましょう

- ・歯肉に軽い腫れや出血がある
- ・歯垢がついている



視力検査

- ・B、C、D (1.0未満) だった

一度、受診をしましょう。
定期的に受診をしている人は、
次の受診の時に学校での結果
を持って受診しましょう。

- ・A (1.0以上) だった



- ・食べたあとは、すぐに歯をみがく
- ・歯と歯ぐきの間をしっかりとみがこう
- ・みがき残しの多い場所を意識してみがこう
- ・甘いものを食べすぎないようにしよう



- ・読書や勉強をするときは、目から 30 cm 以上はなそう
- ・「目が疲れたな」と感じる前に休けいをしよう
- ・長い時間ゲームをしすぎないように気をつけよう
- ・よい姿勢を意識しよう



おうちのカタへ

新年度がスタートして1か月。お子様は新しい学年での生活に慣れてきた頃だと思います。

この時期は、新しい環境で心身の疲れが表れやすくなる時期です。まずは、しっかりと睡眠をとり、回復に努めていただきますようご家庭でも声かけをお願いします。

◆ 健康診断の結果を配布しています

現在、身体測定・視力検査・聴力検査(1・2・3・5年生)・歯科検診・眼科検診・腎臓検診(尿検査)・内科検診の結果と、欠席などの理由で未受診の児童保護者様へ欠席者受診表を配布しています。受診が必要な場合は、早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。

学校で行う健康診断は、あくまでもスクリーニング(集団から疑いのある児童をみつけるもの)です。受診後、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ください。

受診をされましたら結果を学校へお知らせください。