

～おうちのひとといっしょによみましょう～

ほけんだより 5月

令和5年5月1日
北川辺東小学校
保健室

新学年になって1ヶ月たちました。新しい環境には慣れましたか？ どっつかが出てきたり、ストレスを感じていたりする人もいるかもしれません。自分にあった息抜きの方法を見つけて、心も体もリフレッシュできるようにしましょう。不安や悩みがある人は、身近な人に話してみるのもいいと思います。ぜひ保健室にも話にきてください。

また、このごろ急に暑くなったり寒くなったりと、気温差がはげしくなっています。気温差によって体調をくずしてしまい、保健室に来院する児童も何人かいました。暑さ、寒さに合わせた服装にしたり、こまめに水分補給したりしましょう。5月は運動会もあり、その練習も始まります。まだ体が暑さになれていないこの時期こそ、熱中症が心配です。体調がわるいと感じたら、すぐに担任の先生など近くにいる先生に伝えてください。

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

5月の保健行事

日にち	行事	時間	対象者	備考
8日(月)	清潔検査	朝の会	全校児童	
9日(火)	尿検査一次	8:30まで	全校児童	
10日(水)	聴力検査	1・2時間目	3・5年生	
11日(木)	内科検診	13:15から	1・2年生	体操着
12日(金)	聴力検査	1・2時間目	1・2年生	
16日(火)	尿検査予備日	8:30まで	9日に忘れた児童	
18日(木)	歯科健診	13:30から	4～6年生	
23日(火)	歯科健診	13:30から	1～3年生	

5月の目標

からだ 体をせいけつにしよう

からだ

体をせいけつにしよう

毎月、第2月曜日は清潔検査を行います。

ハンカチ・ティッシュをもっているか、つめをきっているかチェックするので、全員パーフェクトを目指しましょう！

体をせいけつにすることは、病気やけがの予防にもつながるので、ハンカチ・ティッシュ・つめのほかに、食後の歯みがきや、こまめな手あらいなども心がけましょう。



保護者の方へ

☆むし歯・歯肉炎予防標語を募集します

歯と口の健康月間(6月)にあわせて、「むし歯・歯肉炎予防標語」を募集します。ほけんだより右側の応募用紙に記入し、5月12日(金)までに全員提出のご協力をお願いします。

優秀作品は学校で表彰し、保健室前の廊下に1年間掲示させていただきます。

☆健康診断の結果を順次お知らせしています

4月に行った健康診断の結果を順次お知らせしています。受診をすすめられた際には、早めに医療機関を受診し、結果を学校にご報告ください。よろしくお願いいたします。



※ 標語は5月12日(金)までに提出してください。

むし歯 歯肉炎(歯肉の病気) 予防標語

歯と歯肉の健康を守る標語を おうちの方といっしょによみましょう

年 組 番 名前

切り取り線