

すこやか

那珂川町立
馬頭小学校
保健室
令和7年5月



5月の保健目標 「健康な体をつくろう」

新学期が始まって一ヶ月がたちました。心と体の調子はどうですか。新しい環境に慣れてきたところで「疲れたな」と感じる人も多いのではないのでしょうか。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。

健康診断 まだまだ続きます

5月の健康診断の予定

実施日	検診名	該当学年	準備してほしいこと
7日(水)	腎臓検診	2次検査	朝のうちに提出してください。 1次未提出者も一緒に提出してください。
9日(金)	内科検診	2・3年	半袖の体操着着用
12日(月)	心臓検診	1・4年	半袖の体操着・ハーフパンツ着用
13日(火)	内科検診	1・5年	半袖の体操着着用
15日(木)	歯科検診	全校生	必ず歯みがきをしてきてください。 登校後学校でも検診前にみがきます。
23日(金)	小児生活習慣 病予防健診	6年	血圧・血液検査をします。 半袖の体操着を準備してください。
28日(水)	内科検診	4年	半袖の体操着着用

※内科検診は、男女別に実施し、個人のプライバシーについても確保できるように配慮しています。検診内容によっては、医師が視触診をすることがあります。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

衛生・生活調べを行っています

毎朝学級で健康観察の時に、衛生・生活調べを行っています。ハンカチについては、毎日調べています。清潔なハンカチを必ずポケットに入れておきましょう。（落とし物も多くなっています。必ず名前を書いてください。）

他にも月曜日はつめ、火曜日は洗顔、水曜日はティッシュ、木曜日は歯みがき、金曜日は朝ごはんについて調べています。これらは、毎日の習慣が大切ですので、本人はもちろんですが、おうちの方のご協力をよろしくお願いいたします。

身のまわりの清潔を保とう！

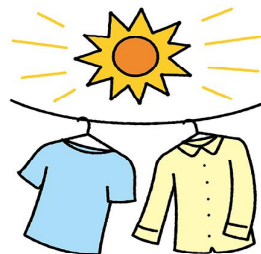
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいつに過ごすために、お風呂のコツをお教えします。



汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗い残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間 など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディーソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。