

ほけんだより 5月

2025年5月2日
みのしましょうがっこう
ほけんしつ



リフレッシュ → 元気を回復すること 気分をさわやかにすること

あしたから4れんきゅう。おやすみがつづきます。
おうちでのんびり? そとでうんどう? しっかりリフレッシュして下さいね。



こうつうあんぜんきょうしつ おし
交通安全教室で教えてもらったこと、
まち
守っているかな?



ほけんいいんかい
保健委員会で
はひょうごほしゅうちゅう
歯の標語を募集中
5月8日(木)まで

ゴールデン
ウィーク中に
考えてみてね



しょくいんしつまえ
・職員室前
うんどうじょうがわ げんかん
・運動場側の玄関
に置いている
「ぼしゅうばこ」に
入れてください。

フッ素でパワー!

フッ化物洗口が始まりました。

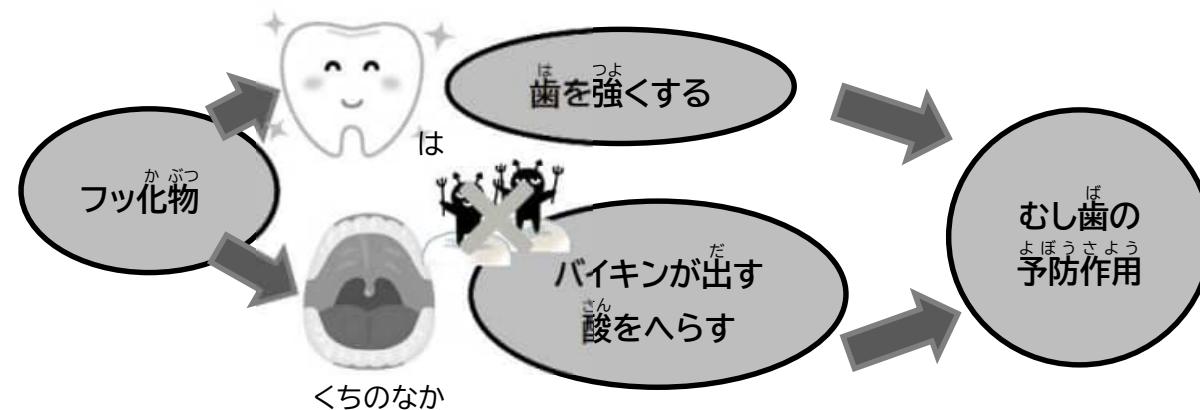
フッ化物洗口とは、学校歯科医さんの指導のもと、
フッ化物を溶かした液(洗口液)で口をすすぎ(ぶくぶくして)
むし歯を防ぐ、むし歯予防法です。

Q フッ化物ってなに?

A カルシウムと同じように歯を守る物質です。わかめやいわしなどにも多くふくまれて
いるよ。

Q どうやってむし歯を予防するの?

A 歯に対する働きと口の中のバイキンに対する働きの2つがあるよ。



参照 和歌山県「むし歯予防のためのフッ化物応用」小冊子



1ねんせいのようす

内科検診

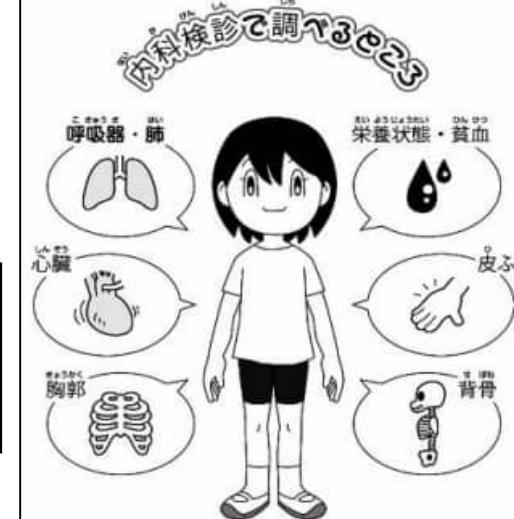


5月9日(金)4・5・6年

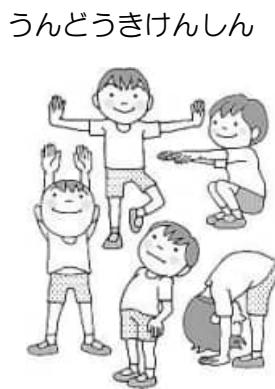
5月12日(月)1・2・3年

- 自分では気づいていない病気などはないかな?
- 学校生活でこまるることはないかな?

息をするときの音を
ききます。
肺や気管支に悪い
ところはないかな?



心臓の音を
ききます。
きそく正しく動いて
いるかな?
雜音はないかな?



栄養状態や成長の様子はどうかな?

せなかや肩の形や高
さをみます。体を
うご動かして、痛いと
ころはないかな?

★体操服で受けます。体操服を持ってきてください。

おうちのかたへ

- 昨日、視力検査・聴力検査・眼科検診の結果を、該当する人にお知らせしました。
- ▶視力検査では、1.0(A)が判別できなかった人に、視力管理カードを出しています。視力管理カードがまだおうちにある方は、学校まで返却ください。
 - ▶聴力検査・眼科検診で、すでに病院にかかられている・経過観察中の場合は、その旨を記入して学校に提出ください。(病院受診の必要はありません。)
 - 学校の健康診断は、病気の可能性の「スクリーニング(疑わしいものをひろいだす)」ですので、受診結果が「異常なし」となる場合もあります。ご了承ください。



2025年5月20日
みのしましょうがっこう
ほけんしつ

汗ばむ季節 いつもせいけつに・・・



忘れないで! //
☑ハンカチ や ☑タオル

手を洗った後、せいけつな
ハンカチやタオルで手をふいて
いますか？ ぬれたままに
していると、手にはばい菌やよ
ごれがつきやすくなります。
また、ぬれた手で髪をさ
わったり、服で手をふいたり
するのもやめましょう。家の
外では、髪や服は思っている
以上によぎれています。手洗
いでせっかくばい菌やよごれ
などを落としたのに、別のよ
ごれがついてしまったら、手
洗いの効果が弱くなってしま
います。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

じ び か け ん し ん 耳鼻科検診

5月20日(火) 2・4・6年生 全員
5月27日(火) 1・3・5年生 は 症状のある
ひと ちょうさひょう
る人だけ(調査票から)

- 耳・鼻・のどに病気はないかな？
- 学校生活でこまるのではないか？

けんしんのうけかた

① 横を向いて 耳 をみてもらいます

右耳→左耳



② お医者さんのほうを向き、 鼻 の中をみてもらいます。

すこし上を向きましょう。
「鼻鏡」という道具を使います。



③ 口を大きく開けましょう。 のど をみてもらいます。

「舌圧子」という道具をつかって
のどが見えやすいように舌をおさ
えます。



ちゅういしてね！

*耳を出して、みてもらいやさしい
ようにします。
かみの毛が耳にかかる人は、ピン
でとめるか、耳にかけておいてく
ださい。



*静かにならんで、待ちましょう。

◎こんなことをみています

みみ

- ・耳あかがたまつて いないか
- ・ジュクジュクして いないか

はな

- ・ねばりのある鼻水が 出ていないか
- ・鼻の中が赤くはれて いないか

のど

- ・のどのおくが 赤くはれていないか

学校生活にはもう慣れたかな？はじめての生活は、だれでも不安と緊張で疲れます。
疲れをじゅうぶんとるためにも、正しい生活習慣（生活リズム）を心がけましょう。

はやね

はやおき

小学生

夜9時～10時

にはふとんに

はい
入ろう！

すいみん不足は
ケガもしやすい



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダントンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、责任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などになりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

□モヤモヤを吐き出す

（信頼できる人に話す、日記を書くなど）

□早寝早起きを心がける

（睡眠をたっぷりとる）

□朝、近所を散歩する

（太陽の光を浴びる）

慣れてきた頃

注意報 発令中！

