



2025年5月2日  
みのしましょうがっこう  
ほけんしつ

ゴールデンウィークも



いつもの時間におきる



朝ごはんを食べる



早くねる

スマホやゲームは



時間を決めて



からだを動かす

リフレッシュ → げんき かいふく 元気を回復すること  
きぶん 気分をさわやかにすること

あしたから4れんきゅう。おやすみがつつきます。  
おうちでのんびり。そとでひんぱん。しっかりとリフレッシュしたいね。

# 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



水分をこまめにとろう

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

交通安全教室で教えてもらったこと、  
守れているかな？

交通ルールは必ず守ろう



保健委員会で  
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



職員室前  
運動場側の玄関  
に置いている  
「ほしゅうばこ」に  
入れてください。

# フッ素<sup>ふっ そ</sup>で<sup>で</sup> パワー!



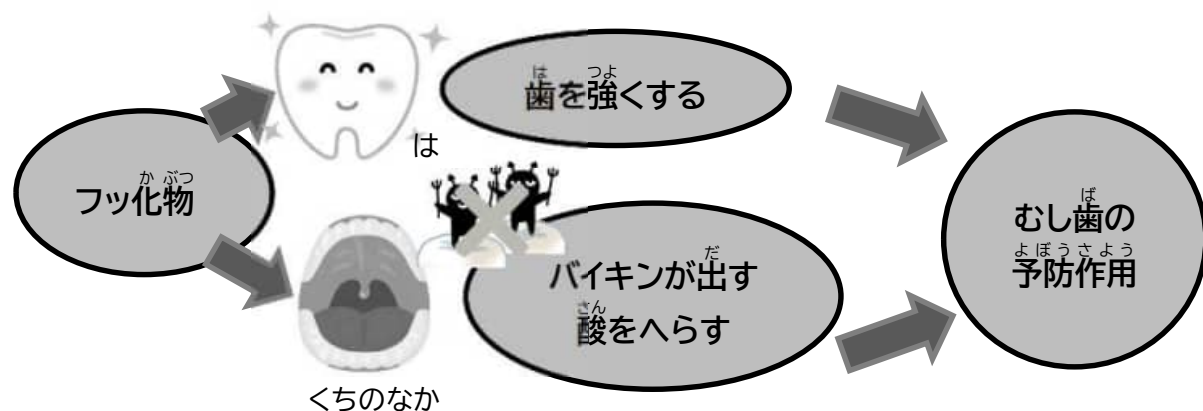
フッ化物洗口<sup>かぶつせんこう</sup>が始まりました。  
 フッ化物洗口とは、学校歯科医<sup>がっこうし か い</sup>さんの指導のもと、  
 フッ化物<sup>かぶつ</sup>を溶かした液<sup>えき</sup>(洗口液<sup>せんこうえき</sup>)で口をすすぎ(ぶくぶくして)  
 むし歯<sup>むし ば</sup>を防ぐ、むし歯予防法<sup>むし ば ぼう ほう</sup>です。

Q フッ化物<sup>かぶつ</sup>ってなあに？

A カルシウム<sup>おな</sup>と同じように歯<sup>は</sup>を守る物質<sup>ぶつしつ</sup>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<sup>むし ば</sup>を予防<sup>よぼう</sup>するの？

A 歯<sup>は</sup>に対する働き<sup>はたら</sup>と口の中のバイキン<sup>くち なか</sup>に対する働き<sup>はたら</sup>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



コップに  
10ml<sup>えき</sup>の液を  
いれてもらいます

1分間  
ぶくぶく

1ねんせいのようす

# 内科検診<sup>ない か けん しん</sup>



5月9日(金)4・5・6年

5月12日(月)1・2・3年

- 自分<sup>じぶん</sup>では気づいていない病気<sup>びょうき</sup>などはないかな？
- 学校生活<sup>がっこうせいかつ</sup>でこまることはないかな？

息<sup>いき</sup>をするときの音<sup>おと</sup>を  
ききます。  
肺<sup>はい</sup>や気管支<sup>きかんし</sup>に悪い  
ところはないかな？

心臓<sup>しんぞう</sup>の音<sup>おと</sup>をききます。  
きそく正しく動<sup>うご</sup>いてい  
るかな？  
雑音<sup>ざつおん</sup>はないかな？



栄養状態<sup>えいようじょうたい</sup>や成長<sup>せいちょう</sup>の様子<sup>ようす</sup>はどうか？

うんどうきけんしん



背中<sup>せなか</sup>や肩<sup>かた</sup>の形<sup>かたち</sup>や高  
さ<sup>たか</sup>をみます。体<sup>からだ</sup>を  
動か<sup>うご</sup>かして、痛い<sup>いた</sup>と  
ころはないかな？

★体操服<sup>たいそうふく</sup>で受<sup>う</sup>けます。体操服<sup>たいそうふく</sup>を持<sup>も</sup>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出す)」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

## あせ きせつ 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ごれています。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

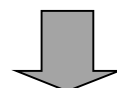
5月20日(火) 2・4・6年生 全員  
5月27日(火) 1・3・5年生 は 症状のある人だけ(調査票から)

- 耳・鼻・のどに病気はないかな？
- 学校生活でこまることはないかな？

けんしんのうけかた

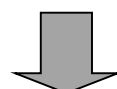
- ①横を向いて 耳をみてもらいます

みぎみみ ひだりみみ  
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、みてもらいやすいようにします。  
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

- ・耳あかがたまっているかないか
- ・ジュクジュクしてないか

はな

- ・ねばりのある鼻水が出ているかないか
- ・鼻の中が赤くはれてないか

のど

- ・のどのおくが赤くはれていないか



がっこうせいかつ  
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。  
つか  
疲れをじゅうぶんとするためにも、ただ正しい生活習慣（生活リズム）を心がけましょう。

はやね

はやおき

しょうがくせい  
小学生

よる じ  
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

けんこう しせつ  
健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



はやおきして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する



最近、気分が落ち込んだり、やる  
気がダウ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、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を  
伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最  
近ちょっとおかしいと思ったら、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  
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

あ 落ち込んでいる気持ちや心のモヤモヤを聞  
いてくれる

スペシャルな先生が来るよ！

スクールカウンセラーの  
なかの  
中野まさし 先生です。

6月は9日(月)22日(月)に  
来てくれる予定です。

がんばる

きゅうけい



バランスを大切に

慣れてきた頃

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れて  
きた頃です。こんな人はいませんか？

注意報 発令中！

1

事故に  
注意！

車は急に止まれません。  
ほかの人の迷惑になって  
いるかもしれませんね。  
楽しい登下校中も、しっ  
かりまわりを確認しなが  
ら歩きましょう。

2

ケガに  
注意！

ろうかを走ると、自分だけで  
なく、友だちにもケガをさせ  
てしまうかもしれません。休  
み時間が終わるときや授業で  
移動するときも、時間に余裕  
を持って動きましょう。

3

言葉づかいに  
注意！

仲のいい友だちでも、言  
われて傷つく言葉があり  
ます。嫌な思いをさせて  
しまったときは、素直に  
「ごめんなさい」と言い  
ましょう。

外に出て、新緑を感じよう！

