



【相談日の予定】

ふれあい相談日 : 5月19日(火) 8:10~16:40  
 スクールカウンセラー相談日 : 5月29日(金) 9:00~12:00  
 スクールソーシャルワーカー相談日 : 5月12日(火) 13:00~17:00  
 ☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。



令和8年5月11日  
 呉市立原小学校  
 No.3 保健室

みみでかみがた  
**耳が出る髪型にしてきてください**



**5月14日(木)耳鼻科検診**

(耳が出る髪型にしてきてください!)

**5月19日(火)心臓検診(1年生)**

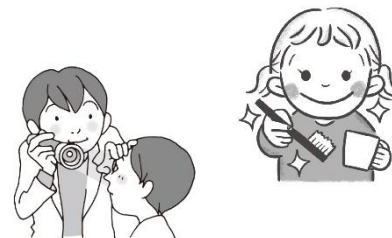
(体操服を持ってきてください)

**6月3日(水)歯科健診**

(給食の後、必ず歯みがきをしましょう!)

**6月11日(木)眼科検診**

(目が出る髪型にしてきてください!)



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  
 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。

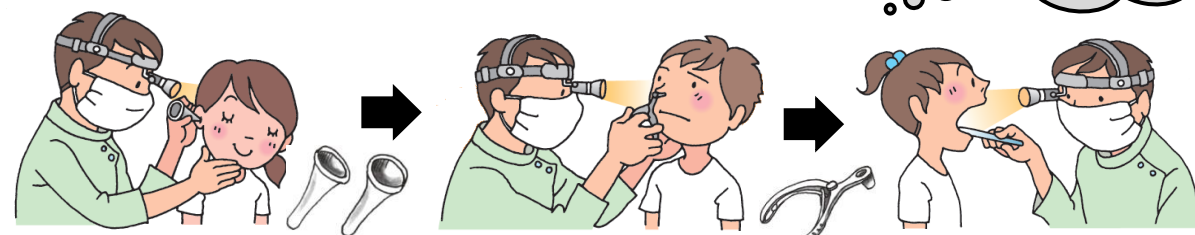


※なお、学校の健康診断は病気の  
 「可能性」のスクリーニングなので、  
 医療機関で検査すると「異常なし」  
 とされる場合もあります。

**5月14日(木)13:30~耳鼻科検診**



いたくないよ!  
 こわくないよ!



**耳鼻科検診を受ける時の注意**

- 13日には、必ず耳掃除をしておきましょう。
- 14日の給食後、ていねいにはみがきをしましょう。
- 鼻水が出る場合は、診てもらおう前に鼻をかんでおきましょう。

※お医者さんが手をアルコール消毒されます。  
 アルコール過敏症のある方は知らせください。

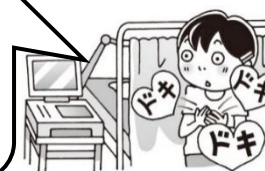


**5月19日(火)10:30~心臓検診(1年生)**

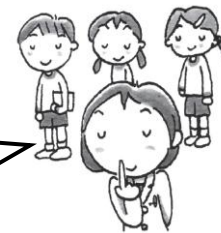
心臓の動きに悪いところがないか調べます!



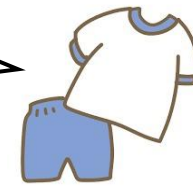
心電図検査はいたく  
 ありません。  
 安心して受けてね。



検査中は静かに  
 待ちましょう。



体操服を  
 わすれないでね。

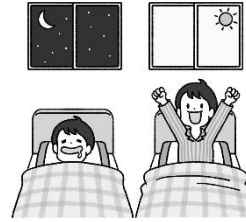


# うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまりました！



からだ あつ くなったとき のう が 働く  
 体が熱くなった時、「脳」が働く  
 ことで、汗を出して体を冷やそう  
 とします。脳が元気に働くためには  
 「すいみん」がとても大切です。  
 夜ふかしてすいみん時間が  
 短くなると、脳が上手く働かなくな  
 って、熱中症になりやすくな  
 ってしまいます。  
 早ね・早起きをして、暑さに負け  
 ない体で、運動会の練習を頑張  
 りましょう！

早ね・早起きをしよう



準備体操はしっかり



はきなれたくつをはこう



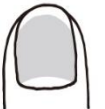
つめが長い人を時々みかけます。  
 爪が長いと、自分だけでなく友達を  
 けがさせてしまうかもしれません。  
 爪を切っておきましょう！

## 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

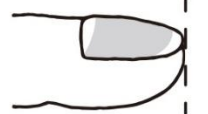


…正解は②。

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 ←

白い部分を残さず切ると、指先をケガ  
 しやすくなったり、細菌が入りやすくな  
 ってしまいます。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、傷口から細菌が入っ  
 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。

「のどがかわいた！」と感じ

たときには、すでに体に水分が足  
 りていない状態です。「こまめ  
 に」水分補給をするために、水筒が  
 必要なので、足りる量を学校へ持  
 ってきてください。

ぼうしは、強い日差しから体を  
 守るために大切です。運動会の  
 練習はもちろん、「登下校・外で  
 遊ぶとき」も必ず帽子をかぶり  
 ましょう。

帽子をかぶろう



調子が悪いときは無理しない



手と足の爪を切る



水分補給はこまめに



朝ごはんを食べよう



みんなで協力！



1 食のごはんから、たくさんの水分や塩分、エネルギーを摂ることができます。

ごはんを食べないと、その分の水分を摂ることができなくなってしまうので、  
 熱中症になりやすくなってしまいます。運動会の練習で暑い中、動くことも  
 多くなるので、朝ごはん水分や塩分、エネルギーをチャージしてきてくださいね！

