

# ほけんだより

# 5月

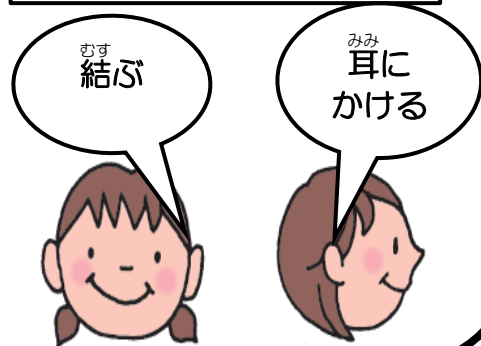
令和6年5月7日  
 呉市立原小学校  
 No.3 保健室・長濱

## 健康診断を受けるときの髪型

お医者さんの検査の邪魔にならないように髪型にも気をつけましょう!

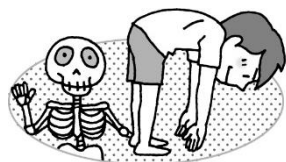
①目が出ていますか?

②耳が出ていますか?



## 5月8日(水)13:30～内科・結核・運動器検診

体に病気がないか調べます。  
 骨や関節に悪い所がないか調べます。

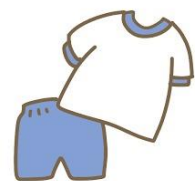


小さな音を聞いているので  
 静かにしててね。



### 【服そうについて】

3年生以上の女子は、半袖の体操服を  
 用意しておきましょう。



健康診断は、自分の体のことを知るために大切な行事なので、受け方や気をつけることを確認しておきましょう。

## まだまだ続きます 健康診断



## 健康診断の日程

5月8日(水)  
 内科・結核・運動器検診

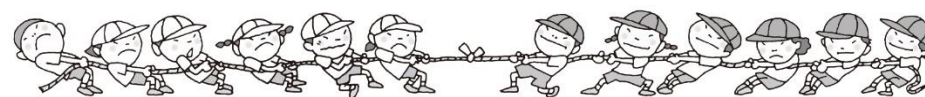
5月15日(水)  
 心臓検診(1年生)

5月16日(木)  
 耳鼻科検診

5月21日(火)  
 尿検査  
 (20日容器配付)

6月5日(水)  
 歯科検診

6月20日(木)  
 眼科検診(マスク着用)



## 5月15日(水)10:30～心臓検診(1年生)

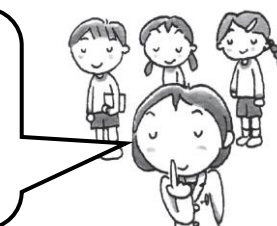
心臓の動きに悪いところがないか調べます!



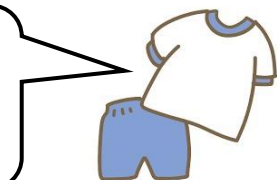
心電図検査はいたくありません。  
 安心して受けてね。



検査中は静かに待ちましょう。



体操服を忘れないでね。



## 5月16日(木)13:30～耳鼻科検診

耳・鼻・のどの病気や異常がないか調べます

いたくないよ!  
 こわくないよ!



耳を調べます

鼻を調べます

のどを調べます

### 耳鼻科検診を受ける時の注意

- 15日には、必ず耳掃除をしておきましょう。
- 16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お知らせください。





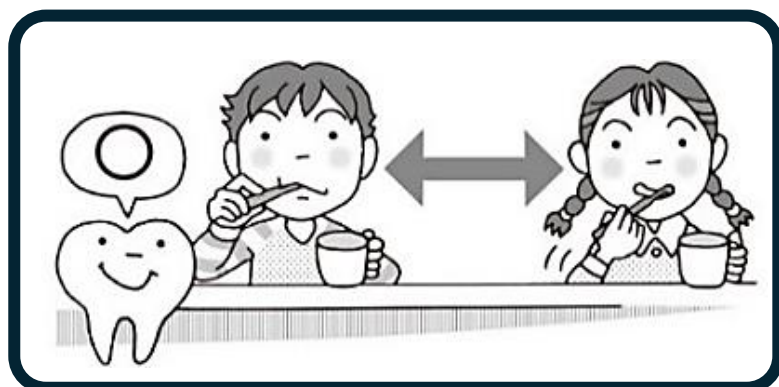
## 給食の後に歯みがきをしよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた給食の後の歯みがきを5月13日（月）から再開します。歯をみがくことは、歯と口の健康のためにとても大切なことなので、給食後も「食べたら・歯みがき」をしましょう！また、「約束」を守って、安全に歯みがきができるようにしましょう。

「歯ブラシ」「コップ」「片付ける袋」が必要なので、お家の人と相談をして準備しましょう。必ず全ての物に名前を書いてきてください。

みんなで約束を守って、気持ちよく歯みがきをしよう！

### 1 歯みがきは静かにする。



### 2 歯ブラシを口に入れたまま歩かない。



あぶない！

### 3 うがいは、低いところから。



飛び散らないように  
低いところから  
やさしくうがいしよう。



保護者の方へ

## 給食後の歯みがきについて

原小学校では、新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、給食後の歯みがきを中止していましたが、5月から、給食後の歯みがきを再開いたします。歯みがきを実施することで、子ども達が自分の歯と口の健康に関心を持つ機会にしていきたいと思っております。お忙しいと思っておりますが、歯ブラシ等の準備をお願いいたします。

#### 【開始日】

5月13日（月）から

#### 【準備物】※必ず名前の記入してください。

- ①歯ブラシ
- ②歯みがきコップ
- ③片付ける袋や巾着



#### 【その他】

※基本的には水ですみずみまでみがきます。お子様と相談して必要な場合には、歯みがき粉を持って来てかまいません。

※歯みがきセットは、個人のロッカーにしまします。

※歯みがきセットは毎週持って帰り、きれいにして持ってくるようお願いします。

## 5月病になっていませんか？



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良…



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする