



令和6年 5月 広南小学校 保健室

新しい環境になって1ヶ月が経ちました。少しずつ緊張もほぐれ、疲れがたまる時期です。また、体が暑さに慣れていないため、暑い日や激しい運動をすると熱中症になる危険性もあります。上手にリフレッシュして、生活リズムを整えとともに、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 身の回りを清潔にしよう

キレイ博士といっしょにチエック!

からだ、キレイの日できているかな?

#### 歯

朝起きた時や食事後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



#### 手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



#### 体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



#### 前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



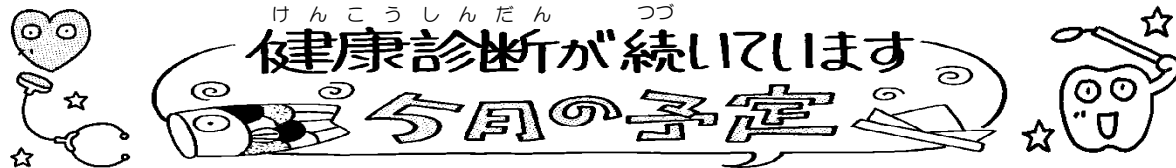
#### つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめにならないように白い部分も少し残そう。



#### ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



5月	14日(火)	しんおん しんでんずけんさ 心音・心電図検査	ねんせい 1年生
	16日(木)	じび いんこうか けんしん 耳鼻咽喉科検診	ぜんいん 全員
	22日(水)	しきかく けんさ 色覚検査	ねんせいきぼうしや 1・4年生希望者
	23日(木)	にようけんさ かいしゅうび 尿検査回収日	ぜんいん 全員
	28日(火)	がん かけんしん 眼科検診	ぜんいん 全員
	30日(木)	ないか けんしん 内科検診	ぜんいん 全員

### 健康診断の結果から生活をふり返ろう

#### 歯科検診

（気になるところがあった人）  
食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



#### 身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）  
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



#### 視力検査

（視力が下がった人）  
スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



### 保健室からのお知らせ

#### ★ スポーツ振興センターについて ★

学校の管理下（授業中・休憩時間中・登下校中など）でケガをして病院を受診した場合、災害共済給付金として医療費等が支給されます。学校でのけがで病院を受診された場合は、保健室までご連絡ください。

今年度の保護者負担金の掛け金は、460円です。5月の諸費で徴収させていただく予定です。ご了承ください。

