

すこやか

ほけんだより
5月号

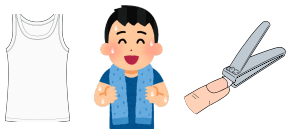
池田小 保健室
2025.5/1発行
おうちの人とも読みましょう

新学期が始まり、約1か月がたちました。新しい環境になれてきた一方で、正直「つかれたな～」と感じている人もいないのでしょうか？これから運動会の練習も本格的に始まります。心も体もつかれが出やすい時期です。生活リズムをととのえ、自分に合った方法でリフレッシュしながら元気に過ごしましょう。池田小のみんなで運動会を大成功させましょうね！

5月の保健目標

身のまわりを
せいけつにしよう

- ①肌着（はだぎ）をみにつけよう！
- ②ハンカチ・タオルを準備（しゅんび）しよう！
- ③つめを切（き）ろう！



こんなにすごい！肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの
なが
流れがよくなる

筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

眠りやすくなる

つか
疲れがとれる



5月保健関係行事

月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
5/5 こどもの日	6 振替休日 ※1・4年生は、 耳そうじをしよう	7 耳鼻科健診 (1・4年)	8 みみ はな のどの様子 を見て、病気や異常 がないか調べます。	9
12 尿検査容器 配付	13 ★尿検査 (全学年)	14 尿検査予備 (13日未提出者)	1	
19 心臓検診 (1・4年)	20 機械を使って、心臓 の動きを調べます。 いたくないよ。 体育服を持ってきま しょう。	21	22 振替休日 (運動会)	23 運動会前日！ 早めにねよう
26			29	30 眼科健診 (全学年)

保護者の方へ

※各種健康診断当日に欠席された場合には、後日保護者引率で学校医の医療機関等を受診していただくこととなります。

※尿検査は、業者に検体を回収してもらい検査を行います。当日、欠席や遅刻、家に忘れたなどで保護者の方が持参される場合は、**8時45分までに保健室へ**ご提出ください。

※各種健康診断の結果は、**学校から連絡がなければ「異常なし」と**させていただきます。(歯科健診結果のみ全員に配付します。)

※学校での健診は、スクリーニング検査(疑わしいものを選び出すもの)ですので、病院受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

クイズ!

5月13日(火)は、尿検査(おしっこのけんさ)ですね。
尿検査は、おもにどの臓器の動きを調べているのでしょうか？

- ①大腸(だいちょう) ②腎臓(じんぞう) ③脳(のう)

※正解(せいかい)は、ほけんしつ前に掲示(けいじ)します。

4月半ばは、体育などの後に「きつい」「頭が痛い」など軽い熱中症のような症状で数人保健室への来室がありました。体が、まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。日頃から汗をかくくらいの適度な運動をして、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

★ぼうしをかぶる・水分ほきゅうもわすれずに！

