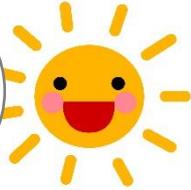


ほけんだより5月

令和7年度
朝日東小学校 保健室

新年度が始まってから、およそ1か月がたちました。気分がおちこんでしまったり、からだの調子が悪くなったりすることはありませんか？5月は、心やからだの疲れが出やすい時期です。特に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。心やからだの調子がいつもとちがうと感じたときには、次の方法を試してみてください。



朝に太陽の
光をあびる。



人に話して
モヤモヤを
吐き出す。



いつもより
早めにねる。

5月の保健目標 身の回りを清けつにしよう

朝日東小学校では、毎週水曜日にせいかつ検査を行っています。清けつ検査では「ハンカチ・はなかみを持っているか」「つめがのびていないか」「朝の歯みがきをしてきたか」を調べます。検査の結果は、お昼の放送で保健委員が発表します。クラス全員でパーフェクト賞を目指しましょう。

身の回りを清けつにすることは、病気やけがの予防につながります。さらに、自分やまわりの人の気持ちもよくなります。身の回りを整えて、清けつな生活を送ることができるといいですね。

- 髪を整える（前髪は目に
かからないようにする）
- 歯を1本1本、
ていねいにみがく
- 手洗いをする（外出後、
トイレの後など）
- 手足のツメを切る



- うがいをする（ブクブク
うがいとガラガラうがい）
- お風呂でからだの汚れ
を洗い流す
- 毎日、きれいな下着と
取りかえる
- ハンカチ・ティッシュ
を持ち歩く

暑さになれよう！暑熱順化



わたしたちのからだには、だんだんと暑さになれるしくみがあります。このしくみを「暑熱順化」といいます。からだが暑さになれると、熱中症になりにくくなります。今のうちから軽い運動をしたり、ゆっくりお風呂に入って汗をかいたりすると、からだ暑さになれるていきます。



まだまだつづきます！～5月の健康診断日程～



月	火	水	木	金
5	6 	7	8	9 尿検査2回目 ※未提出者のみ 内科検診 (2・4年生)
12	13 心電図検査 (1年生と抽出者)	14	15 耳鼻科検診 (1年生と抽出者)	16 内科検診 (1・5年生)
19	20 内科検診 (3・6年生) 	21	22	23 尿検査3回目 ※未提出者のみ
26	27 眼科検診 (1年生と抽出者)	28	29	30

けがを「しない」
「させない」ために

気をつけて！あぶないカサの使い方

ふりまわす



ひとのちかくでひらく



よこむきにもつ



じてん車にのる



健康診断についてのお知らせ

○内科検診について

内科検診では、栄養状態や心臓、呼吸の様子、骨格・四肢の状態、皮膚に異常がないかを調べます。検診時には、プライバシーの保護に留意しつつ、学校医が正しく聴診や視診をするために脱衣で検診を行うことがあります。ご理解の程よろしくお願いします。

○結果について

健康診断の結果、くわしい検査や治療が必要だと思われる場合には、お知らせの用紙を渡します。病院などで診てもらい、結果を学校までお知らせください。その他の結果については、個人懇談会で担任から渡します。お子さんと一緒にご確認をお願いします。