

ほけんだより 5月

令和8年 5月1日
平田小学校 保健室

新年度が始まり、もうすぐ1ヶ月がたちます。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることがあるかもしれません。時にはゆっくり休みながら、生活のリズムを整えて、心も体も元気に過ごしましょう。



5月のほけん行事

けんしん 検診	ないかけんしん 内科検診		にょうけんさ 尿検査	じびかけんしん 耳鼻科健診	
にっぴ 日程	4月30日 (木)	7日(木)	14日(木)	19日(火)	21日(木)
がくねん 学年	たんぽぽ 2・5年	3・4年	1・6年	全学年	1・5年生
じかん 時間	13:30~			1時間目終了までに ※9時20分まで	13:20~
けんしんないよう 検診内容	からだ びょうき いじょう 体に病気や異常がないか調べます。		じんぞう びょうき いじょう 腎臓に病気や異常がないか調べます。	みみ はな のど びょうき いじょう 耳・鼻・喉に病気や異常がないか調べます。	
けんしんまえ 検診前	<input checked="" type="checkbox"/> 肩より長い髪の毛は結びましょう。 <input checked="" type="checkbox"/> 内科検診の服装は体操服です。※体操服を忘れないようにしましょう。		<input checked="" type="checkbox"/> 寝る前は安静にしましょう。 <input checked="" type="checkbox"/> 当日は、起きた後なるべく体を動かさないようにして5分以内に採ります。	<input checked="" type="checkbox"/> 耳の中が見えるように、髪の毛を耳にかけるか、しっかり結びましょう。 <input checked="" type="checkbox"/> 前日には、おうちの人に耳そじをしてもらいましょう。	



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まっています

5月23日(土)に行われる運動会に向けて子どもたちは練習を頑張っています。朝はまだ肌寒い日もありますが、日中は気温が上がり、外での練習は熱中症の危険が高まります。水分補給や休息をとりながらしっかり運動しましょう。



- ★わすれずに水筒を持ってきましょう。十分足りる量の水筒がよいです。
- ★汗をふくためのタオルを持ってくるとよいでしょう。

保健室はこんなところです

できること



できないこと

できること

できないこと

他にも健康診断や身体測定の際に保健室に来ます。

「ほけんだより」には、みなさんの健康に役立つ情報や知ってほしいことがたくさんあります。おうちの方と一緒に読んでください。



ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてください。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でするってください。



保健室利用のルール

★担任の先生に伝えてから来ましょう。

何も言わずいなくなると、周りのみんなが心配します。

★けがをした理由を伝えよう。

「どこで・いつ・なにを・どうした」を言いましょ。自分のこときちんとお話できるかな？

★あいさつをしましょう。

「しつれいします」「ありがとうございます」をわすれずに。

学年・組・名前も伝えられるともっといいよ。

★使うときは声をかけて。

壊れやすいものや薬など危ないものがあるよ。

保健室のものは勝手に触らず、使いたいときは、

保健室の先生に一言伝えてからにしましょう。

★使い終わったら返す。

保健室で貸し出す保冷剤や湯たんぽなどは

学校のものだよ。使い終わったら必ず返しましょう。



保護者の方へ

◆健康診断の結果について◆

学校医の先生方から診ていただいた所見について記入し、お渡しします。専門医での受診が必要な場合は、なるべく早い時期に受診されることをお勧めいたします。

受診されましたら受診届を学校へ御提出ください。

