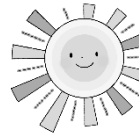




5月ほけんだより



逗子市立逗子小学校 保健室
令和8年4月30日(木)

5月保健目標：体をせいけつにしよう！

この時期は、暑かったり寒かったりと、気温の変化が激しいのが特徴です。ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着していると少しひんやりと感^{かん}じることがありませんか。そんなときは、2つのことを心がけてみましょう！

① 汗拭き用のタオルやハンカチを

いつも持ち歩く



運動をして
汗かいたら
ハンカチやタオルで拭こう

② 「着る」⇔「脱ぐ」がしやすい

服を選ぶ

これから気温が高くなり、汗の量が増えます。

毎日体をせいけつにして生活しましょう！

せいけつな
生活チェック

せいけつな生活が送れているか

チェックしてみよう！

- ☐ お風呂で1日のからだの汚れを落としてしている
- ☐ 毎日きれいな下着を着ている
- ☐ 食事のあと、ていねいに歯みがきをしている
- ☐ 石けんを使って、手をしっかり洗っている
- ☐ うがいをして、口の中やのどを洗い流している
- ☐ つめが伸びすぎないように、定期的に切っている
- ☐ 前髪が目にかからないよう、切るかピンでとめている
- ☐ ハンカチやティッシュを持ち歩いている



☆せいけつな生活が大事な理由とは・・・

体をきれいに保つ方法として、毎日お風呂に入る、つめを切る、歯を磨くなどがあります。食べる前に、手洗いせずに汚れた手のまま食べるとどうなりますか。手についた菌が口から体の中に入ります。汚れたものを洗ったり、せいけつなハンカチ、服や下着を身につけたりすることで、菌やウイルスから体を守り病気にかかりづらくなります。

これからも体をせいけつに保ちながら、毎日元気よく過ごせるようにしましょう！

保護者の方へお知らせ

以下 3 点の内容をご確認ください。

<5月健康診断日程> ※5月以降の検診も随時お伝えしていきます。

日時	該当学年・クラス	内容	日時	該当学年・クラス	内容
5/1(金)	3年 (全クラス)	視力【再】検査	5/15(金)	該当者のみ	尿検査 1 次最終・2 次 逗葉地域医療センター 保護者持参 受付 9:00~11:00
5/7(木)	2年 (全クラス)	視力【再】検査	5/20(水)	4 年(全クラス) 3-1、3-2	歯科検診
5/8(金)	該当者のみ	尿検査 1 次未提者 尿検査 2 次該当者 (学校回収)	5/27(水)	2・5 年(全クラス)	耳鼻咽喉科検診
5/11(月)	1 年 (全クラス)	視力【再】検査	5/29(金)	5 年(全クラス)	聴力検査
5/12(火)	1 年 (心電図欠席者)	心電図検査 逗葉地域医療センター 15:30~保護者引率			

※健康診断の結果につきましては、所見があったお子さまにのみ通知書またはお電話にてお知らせしています。健康手帳は、夏休み前に一度ご家庭に返却する予定です。

<暑さ対策について>

熱中症は、5 月～6 月の暑くなり始めた時期に起こりやすくなります。日中の気温が急に上がる日が増えるのに対し、体が暑さに慣れていないことが原因だと考えられます。一般的には、過ごしやすいと言われている 5 月ですが、油断せず、熱中症対策を心掛けてください。学校では、「水筒を持参する」「脱ぎ着しやすい服装を着る」この 2 点についてご協力いただけると、お子様の体調管理につながります。また、体調を考慮して、水筒の中身は、水やお茶以外に、スポーツドリンクにさせていただいてもかまいません。

<衣服の貸出について>

何かしらの理由で着替えが必要になった場合には、衣類の貸出を行っていますが、以下に示した注意点を必ずお読み下さい。

①下着については、新しいものを購入していただき、ご返却下さい。

お貸した下着は、そのままご使用ください。

②洋服については、洗濯してから学校へ持ってきてください。